

**PENGUASAAN TEKNIK DASAR LEMPAR  
CAKRAM DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES  
MELALUI PENGGUNAAN MODIFIKASI ALAT  
PADA SISWA KELAS XI IPS 2 SMA NEGERI 3  
SURAKARTA TAHUN AJARAN  
2009/2010**



**SKRIPSI**  
**Oleh:**

**ZAQIYAH DWI IMTIKHANI**  
**NIM. K 5606014**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**  
**SURAKARTA**  
**2010**

**PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR LEMPAR  
CAKRAM DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES  
MELALUI PENGGUNAAN MODIFIKASI ALAT  
PADA SISWA KELAS XI IPS 2 SMA NEGERI 3  
SURAKARTA TAHUN AJARAN  
2009/2010**

**Oleh:**

**ZAQIYAH DWI IMTIKHANI  
NIM. K 5606014**

**SKRIPSI**

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2010**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes**  
**NIP. 196205181987021001**

**Febriani Fajar Ekawati, S.Pd.M.Or**  
**NIP. 198102202005012001**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 23 Juli 2010

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua	: Drs. H. Agustiyanto, M.Pd	.....
Sekretaris	: Slamet Riyadi, S.Pd.M.Or	.....
Anggota I	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes	.....
Anggota II	: Febriani Fajar Ekawati, S.Pd.M.Or	.....

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,

**Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd**  
**NIP. 19600727 198702 1 001**

## ABSTRAK

Zaqiyah Dwi Imtikhani. PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK DASAR LEMPAR CAKRAM DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES MELALUI PENGGUNAAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS XI IPS 2 SMA NEGERI 3 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2009 / 2010. Skripsi Surakarta Juli 2010

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram dalam pembelajaran penjasorkes melalui penggunaan modifikasi alat pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta. Bentuk penelitian ini dengan menggunakan penelitian tindakan kelas yang dikenal dengan *classroom action research* yang terdiri dari beberapa siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi.

Sebagai subjek adalah siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta yang berjumlah 37 siswa, yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan hasil tes, dokumentasi, observasi, dan perekam gambar atau foto dalam pelaksanaan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif, yang terdiri dari tiga buah komponen pokok yaitu reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram pada saat sebelum tindakan, setelah adanya tindakan siklus I, dan setelah adanya tindakan siklus II. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata penguasaan teknik dasar lempar cakram yaitu nilai rata-rata sebelum tindakan adalah 13.08, nilai rata-rata pada siklus 1 adalah 15.03, dan nilai rata-rata siklus 2 adalah 16.97. Dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila 80% dari jumlah siswa ( 37 siswa ) yaitu 30 siswa memperoleh nilai penguasaan teknik dasar lempar cakram sama dengan atau lebih dari KKM ( Kriteria Ketuntasan Minimal ) yaitu 15.

## MOTTO

- ✧ Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak.

( Aldus Huxley )

- ✧ Sesungguhnya bersama-sama kesulitan ada kemudahan

( Al Insyirah ayat 6 )

- ✧ Tak ada yang tak mungkin selagi kita belum mencoba

( ZR )

- ✧ Semua impian kita dapat menjadi nyata, jika kita memiliki keberanian untuk mengejarnya

( Walt Disney )

## **PERSEMBAHAN**

**Karya ini saya persembahkan dengan segenap hati yang paling dalam kepada:**

1. Bapak Hadi Mulyono dan Ibu Anis Anifah, kedua orang tua yang tak mengenal lelah selalu mendoakan dan mendukung anaknya.
2. Miftakhul Arfah Hadiani beserta Suami yang turut mendukung adiknya..
3. Zainal Rifai, seseorang yang selalu mendukung karier dan hidup saya dengan setia.
4. Semua dosen JPOK FKIP UNS yang saya sayangi tanpa terkecuali.
5. Keluarga besar Penkepor '06 yang saya cintai.
6. Almamater

## **KATA PENGANTAR**

Dengan diucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah NYA, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini. Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes. sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Febriani Fajar Ekawati, S.Pd.M.Or. sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Surakarta yang telah memberikan izin penelitian.
7. Siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta tahun 2009/2010 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Rekan POK '06 Yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta,     Juli 2010

**Penulis**



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL.....	i
PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR. ....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II. LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Atletik .....	6
2. Lempar Cakram .....	7
a. Teknik Dasar Lempar Cakram.....	8
b. Modifikasi .....	10
c. Teknik Dasar Lempar Cakram Dengan Modifikasi Alat .....	12
d. Penjasorkes .....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	17
C. Perumusan Hipotesis.....	18

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....	19
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
1. Waktu Penelitian .....	19
2. Tempat Penelitian .....	19
B. Metode Penelitian .....	20
C. Subjek Penelitian .....	21
D. Variabel Penelitian .....	21
E. Teknik Pengumpulan Data dan Sumber Data .....	22
F. Validitas Data .....	23
G. Teknik Analisis Data .....	24
H. Prosedur Penelitian .....	25
I. Indikator Kinerja .....	26
J. Proses Penelitian .....	27
1. Rancangan Siklus I .....	27
a. Tahap Perencanaan .....	27
b. Tahap Pelaksanaan .....	27
c. Tahap Observasi .....	28
d. Tahap Evaluasi ( Refleksi ) .....	28
2. Rancangan Siklus II .....	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	30
A. Deskripsi Survei Awal .....	30
1. Keadaan Siswa Kelas XI IPS 2 SMA N 3 .....	30
2. Keadaan Guru Olahraga .....	30
3. Keadaan Sarana dan Prasarana Pendukung .....	31
4. Nilai Pelajaran Penjasorkes Siswa Kelas XI IPS 2 .....	31
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	32
1. Tindakan Siklus I .....	32
a. Perencanaan .....	32
b. Pelaksanaan .....	33
c. Observasi .....	34
d. Refleksi .....	39

2. Tindakan Siklus II.....	40
a. Perencanaan.....	40
b. Pelaksanaan.....	40
c. Observasi.....	42
d. Refleksi.....	47
C. Temuan Dan Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	55
A. Simpulan .....	55
B. Implikasi .....	56
C. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR TABEL

		<b>Halaman</b>
Tabel 1.	Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	19
Tabel 2.	Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	22
Tabel 3.	Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa .....	29
Tabel 4.	Data Frekuensi Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Sebelum Tindakan.....	49
Tabel 5.	Data Frekuensi Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Siklus I .....	50
Tabel 6.	Data Frekuensi Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Kelas XI IPS 2 SMA 3 Surakarta Siklus II .....	51
Tabel 7.	Data Frekuensi Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Sebelum Tindakan, Siklus I, dan Siklus II .....	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Selang karet/ plastik sebelum ditautkan.....	14
Gambar 2. Selang karet/ plastik sesudah ditautkan.....	14
Gambar 3. Dua piring plastik yang belum dikaitkan .....	15
Gambar 4. Dua piring plastik yang belum dikaitkan .....	15
Gambar 5. Alur Kerangka Berpikir .....	18
Gambar 6. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tindakan Kelas .....	21
Gambar 7. Skema Analisis Interaktif.....	24
Gambar 8. Grafik Nilai Sebelum Tindakan .....	50
Gambar 9. Grafik Nilai Siklus I.....	51
Gambar 10. Grafik Nilai Siklus II .....	52
Gambar 11. Grafik Nilai Sebelum Tindakan, Siklus I, dan Siklus II .....	54
Gambar 12. Dokumentasi .....	87

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Nilai Tes Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Sebelum Menggunakan Modifikasi Alat Siswa SMA Negeri 3 Surakarta .....	59
Lampiran 2. Nilai Hasil Tes Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Siklus I	62
Lampiran 3. Nilai Hasil Tes Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Siklus II	64
Lampiran 4. Hasil Pengamatan Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Sebelum Menggunakan Modifikasi Alat Siswa SMA Negeri 3 Surakarta	66
Lampiran 5. Hasil Pengamatan Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Setelah Tindakan Siklus I	67
Lampiran 6. Hasil Pengamatan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Setelah Tindakan Siklus II .....	68
Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I .....	70
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II .....	79
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes Teknik Dasar Lempar Cakram .....	86
Lampiran 10. Dokumentasi .....	87

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani (Penjas) mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Hal ini sesuai pendapat bahwa,

“Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Pendidikan sebagai salah satu sub-sistem pendidikan yang berperan yang penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia (Toho Cholik Mutohir & Rusli Lutan, 2001: 2).”.

Penjas merupakan pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan lainnya. Melalui penjas aspek-aspek yang ada pada diri siswa dikembangkan secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Adang Suherman (2000: 23) bahwa, “Secara umum tujuan penjas dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial”.

Penjas merupakan pendidikan yang di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga menurut jenjang pendidikannya. Hal ini artinya, materi penjas antara tingkat sekolah dasar dengan tingkat sekolah di atasnya (SMP dan SMA/SMK) berbeda-beda. Dalam KTSP, menurut Depdiknas (2007: 3-4), “Ruang lingkup mata pelajaran penjas sekolah dasar meliputi aspek-aspek: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan”.

Dalam mengajarkan materi penjas seorang guru harus bisa menyesuaikan materi sesuai dengan kondisi atau karakteristik anak sekolah menengah atas ( SMA ) yang memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkan melalui bermain. Karakteristik siswa inilah yang harus diangkat untuk menjembatani

antara keinginan guru dan anak, serta guru harus mampu menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat sesuai dengan perkembangan anak sekolah menengah atas. Banyaknya model pembelajaran menuntut seorang guru pendidikan jasmani memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran. Namun pada kenyataannya, sekarang ini masih banyak para guru pendidikan jasmani kurang memahami model pembelajaran penjas. Hal ini sering dijumpai di lapangan pada saat pembelajaran penjas siswa dibiarkan berolahraga sendiri, sedangkan gurunya hanya berteduh atau bahkan ngobrol di kantor. Kondisi semacam ini sangat memprihatinkan, karena kaidah-kaidah pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas tidak dilaksanakan, sehingga tujuan pendidikan jasmani tidak dapat tercapai.

Pembelajaran penjasorkes melalui penggunaan modifikasi alat merupakan salah satu karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas. Adanya model pembelajaran dengan modifikasi alat menuntut seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahaminya dan dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar siswa dapat meningkat. Kemampuan seorang guru membangkitkan motivasi siswa dalam belajar, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Model pembelajaran dengan modifikasi alat menuntut kreatifitas dan inisiatif guru penjas untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar yang beraneka ragam. Selain itu juga, pembelajaran yang dilaksanakan harus efektif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Dan hal yang tak kalah pentingnya, seorang guru harus mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa dalam belajar, sehingga siswa responsif dengan pembelajaran yang diterimanya, sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai secara optimal. Model pembelajaran dengan modifikasi alat merupakan model pembelajaran yang menuntut kemampuan guru dalam mengorganisasi pembelajaran dan menuntut siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran.



Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran sangat penting, sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan baik dan efektif.

Dari berbagai mata pelajaran yang ada di sekolah menengah atas, atletik merupakan salah satu kegiatan yang digemari para siswa sesuai dengan ciri perkembangannya. Atletik yang dapat diperlombakan adalah lari, lompat, lempar. Fenomena itulah yang saat ini terjadi di SMA Negeri 3 Surakarta kelas XI IPS 2. Hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar dalam mengikuti pembelajaran lempar cakram masih rendah sehingga perlu di tingkatkan.

Pada umumnya pembelajaran lempar cakram yang sering dilaksanakan guru penjas masih bersifat tradisional. Pembelajaran penjas secara tradisional yaitu, guru menerangkan materi pelajaran yang diajarkan, kemudian memberikan contoh dan siswa harus mengulang-ulang sampai materi yang dipelajari dikuasai siswa. Jika materi belum dapat diselesaikan, maka pada pertemuan berikutnya diulang kembali. Pembelajaran seperti ini sangat monoton, siswa merasa jenuh, siswa harus mengikuti semua instruksi dari guru, bahkan terkadang siswa merasa takut dengan gurunya bila tidak dapat melaksanakannya. Di samping itu juga, guru terkadang kurang inovatif dan kreatif, sehingga pembelajarannya kelihatan monoton. Pembelajaran pendidikan jasmani yang monoton disebabkan oleh beberapa hal di antaranya tidak adanya sarana mendukung, dan dari pihak guru sendiri tidak kreatif dan inovatif dalam membelajarkan pendidikan jasmani. Kegiatan-kegiatan pembelajaran lempar cakram yang monoton akan berdampak pada motivasi belajar menurun. Jika dalam belajar penguasaan materi siswa menurun, maka tujuan pembelajaran tidak dapat dicapai secara maksimal.

Menerapkan model pembelajaran yang tepat adalah sangat penting dalam pembelajaran lempar cakram pada siswa SMA. Dengan model pembelajaran yang baik dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran penjas akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Tetapi

sebaliknya, jika pembelajaran tidak sesuai dengan kondisi dan karakteristik siswa, maka siswa akan merasa bosan dan jenuh, sehingga siswa akan malas melaksanakan tugas ajar, sehingga penguasaan materinya menurun. Bagaimanakah model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya nomor cabang lempar cakram pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2009/2010, apakah model pembelajaran dengan modifikasi alat sudah diterapkan secara optimal ataukah sebaliknya belum mengetahui model pembelajaran dengan modifikasi alat. Untuk mengetahui sejauh mana optimalisasi penerapan model pembelajaran dengan modifikasi alat, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, “Peningkatan Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Dalam Pembelajaran Penjasorkes Melalui Penggunaan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Ajaran 2009/2010”

### **B. Perumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah penggunaan modifikasi alat dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2009/2010?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram dalam pembelajaran penjasorkes siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2009/2010 dengan penggunaan modifikasi alat.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

#### **1. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Siswa**

Melalui model pembelajaran dengan modifikasi alat, penguasaan teknik dasar dalam pembelajaran lempar cakram meningkat diharapkan siswa

lebih bersemangat dan terpacu dalam mengikuti pelajaran di sekolah dan lebih berprestasi lagi.

b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi guru Penjasorkes di SMA Negeri 3 Surakarta yaitu bahwa model pembelajaran dengan modifikasi alat dapat meningkatkan penguasaan teknik siswa, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi belajar secara maksimal, khususnya penguasaan teknik dasar lempar cakram.

c. Bagi Kepala Sekolah

Dapat menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran khususnya pengembangan media pembelajaran olahraga.

d. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain dengan objek penelitian yang sama.

2. Manfaat Teoritis

- a. Mendapatkan pengetahuan baru tentang cara meningkatkan penguasaan teknik pada pembelajaran lempar cakram melalui model pembelajaran dengan modifikasi alat.
- b. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk referensi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hal yang sama.
- c. Dapat dipergunakan sebagai media alternatif bagi guru Penjas di sekolah lain dalam meningkatkan penguasaan teknik atau materi yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa yaitu melalui model pembelajaran dengan modifikasi alat sehingga siswa dapat meningkat keterampilan olahraganya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Atletik**

Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlun*, berasal dari bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna: pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athleteon*, atau dalam bahasa Indonesia disebut *atlit*. Jadi, atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan dalam kegiatan jalan, lari, lempar, dan lompat (Yudha M. Saputra, 2001: 1). Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM.

Karena atletik memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya. Bahkan ada yang menyebut atletik sebagai “Ibu” dari semua cabang olahraga, karena ketrampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya.

Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Ditjen Dikdasmen Depdiknas, 2004).

Pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Oleh karenanya pendidikan atletik di sekolah lebih mengutamakan pada:

1. Pemenuhan minat untuk bergerak.
2. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak.

3. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani.
4. Membantu menanamkan rasa disiplin, kerjasama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya.
5. Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini.
6. Menghindari rasa kebosanan.
7. Menangkal pengaruh buruk yang datangnya dari luar.

Tujuan pendidikan atletik di sekolah yang dimaksud adalah membantu siswa untuk memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kesegaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif serta ketrampilan gerak atletik agar dapat:

1. Membantu pertumbuhan dengan bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.
2. Mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani dan memiliki ketrampilan atletik.
3. Mengerti dan memahami akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani dan mental.
4. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yaitu Atletik.

## **2. Lempar Cakram**

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Lempar cakram termasuk salah satu jenis nomor lempar yang agak sulit disbanding dengan tolak peluru ataupun lempar lembing. Kesulitan itu terletak pada keseluruhan gerakan melempar, karena di samping badan mengadakan putaran saat melakukan awalan harus dilanjutkan dengan melepaskan cakram yang berputar searah dengan putaran jarum jam (apabila melempar dengan tangan kanan), menurut Tamsir Riyadi (1985:145). Tujuan lempar cakram adalah untuk mencapai jarak lemparan yang sejauh-jauhnya. Dalam hubungannya dengan tehnik lempar cakram, ada dua masalah yang sifatnya sangat mendasar dan besar pengaruhnya terhadap jauhnya lemparan, yaitu masalah cara memegang cakram dan gaya melempar. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan.

Cara melempar cakram dengan awalan dua kali putaran badan caranya yaitu: memegang cakram ada 3 cara, berdiri membelakangi arah lemparan, lengan memegang cakram diayunkan ke belakang kanan diikuti gerakan badan, kaki kanan agak ditekuk, berat badan sebagian besar ada di kanan, cakram diayunkan ke kiri, kaki kanan kendor dan tumit diangkat, lemparan cakram 30 derajat lepas dari pegangan, ayunan cakram jangan mendahului putaran badan, lepasnya cakram diikuti badan condong ke depan. Latihan dasar menggunakan ring karet atau rotan.

1. Diawali dengan sikap tegap.
2. Langkahkan salah satu kaki sambil mengayunkan ring ke depan.
3. Lanjutkan ayunan hingga mengelilingi tubuh, jaga agar lengan memegang ring tetap lurus dan berada di bawah ketinggian bahu.
4. Langkahkan kaki lurus ke depan (berlawanan dengan arah tangan). Ikuti gerakan pinggul dan dada ke depan. Kemudian lepaskan ring, ayunkan tangan ke atas dan langkahkan kaki belakang ke depan.

#### **a. Teknik Dasar Lempar Cakram**

Mencapai jarak lemparan yang sejauh-jauhnya dan dinyatakan sah berdasarkan peraturan yang berlaku adalah tujuan dari lempar cakram. Namun untuk mencapai lemparan yang maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Dalam lempar cakram tidak hanya mengandalkan kekuatan saja, tetapi harus didukung dengan penguasaan teknik. Untuk teknik dasar yang harus difahami dan dikuasai serta dapat dilakukan dengan baik dan benar adalah sebagai berikut:

##### **1) Cara memegang cakram**

Cakram dipegang dengan empat jari terbuka, yaitu jari-jari telunjuk hingga jari kelingking. Keempat jari diletakkan agak renggang pada cakram. Ujung ruas-ruas jari menekuk (melengkung) mencengkeram menutupi pinggir cakram dan menahannya. Sedangkan ibu jari letaknya agak bebas memegang samping cakram.

Cara berlatih memegang cakram adalah :

- a) Mengayun-ayunkan cakram ke depan dan belakang sambil berdiri, kemudian menggelindingkannya di atas permukaan tanah.
- b) Sama seperti cara di atas, tetapi cakram dilambungkan ke atas.

## 2) Teknik pengenalan cakram

- a) Menggelindingkan cakram sebagai berikut:
  - Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
  - Cakram dipegang dengan tangan kanan lurus di samping badan.
  - Rendahkan kedua lutut dan ayunkan cakram ke depan belakang di samping badan diikuti gerakan lutut mengeper.
  - Gelindingkan cakram di atas tanah/lapangan yang dibantu oleh gerakan telunjuk memutar pinggiran cakram.
  - Sama seperti cara di atas tetapi cakram dilambungkan ke atas.
- b) Melambungkan cakram pelaksanaanya sama dengan cara pertama, hanya setelah cakram diayunkan di samping badan ke depan belakang, cakram dilambungkan ke depan atas.

## 3) Teknik gerakan awalan

Teknik gerakan awalan cakram dapat dilakukan dengan dua cara:

### a) Teknik awalan tanpa cakram

Teknik gerakan awal dimulai dengan berdiri menyamping arah lemparan, kedua tangan seolah-olah memegang cakram. Ayunkan tangan kanan lurus ke belakang dengan kedua lutut direndahkan. Ayunkan kembali tangan kanan ke depan atas bersamaan kedua lutut naik. Kedua telapak tangan rapat di atas seolah-olah memegang cakram. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

### b) Teknik gerakan dengan alat (cakram)

Secara prinsip teknik ini teknik ini tidak jauh berbeda dengan gerak awalan tanpa alat (cakram). Teknik ini dilakukan dengan menggunakan cakram.

## 4) Teknik ayunan lengan saat melempar.

Teknik ini dapat dilakukan dengan dua cara sebagai berikut:

### a) Teknik ayunan tanpa alat (cakram)

Mula-mula berdiri menyamping arah lemparan. Seolah-olah cakram dipegang kedua tangan di atas bahu dengan tangan kanan di atas dan tangan kiri di bawah. Ayunkan cakram ke belakang bersamaan kedua lutut direndahkan. Ayunkan kembali ke depan atas bersamaan dengan kedua lutut naik. Besarnya sudut ayunan sekitar  $45^\circ$ .

b) Teknik gerakan awalan dengan alat (cakram)

Secara prinsip teknik ini tidak jauh berbeda dengan gerak awalan tanpa alat(cakram). Pada teknik ini siswa menggunakan cakram (alat). Jadi, ketika melakukan gerakan terjadi pembebanan. Cakram dilepaskan pada saat posisi lurus ke depan, menyerong ke atas dan dada dibusungkan ke depan (terbuka).

5) Teknik gerakan lanjutan (gerakan setelah melempar cakram)

Gerakan lanjutan adalah gerakan setelah cakram lepas dari tangan kanan, kemudian mengubah kedudukan kaki kiri dengan kaki kanan. Fungsinya adalah untuk menyalurkan kecepatan gerakan badan dan lengan. Jagalah keseimbangan agar tidak jatuh ke sektor lemparan atau melewati garis batas.

## **b. Modifikasi**

1) Pengertian modifikasi

Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara menurunkan dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf, Adang Suherman. 2000: 41).

2) Prinsip Pengembangan Modifikasi

Modifikasi adalah salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan kreatifitas, termasuk didalamnya "*body scaling*" atau penyesuaian dengan ukuran bentuk tubuh siswa yang sedang belajar. Aspek



inilah yang harus dijadikan prinsip utama dalam modifikasi pembelajaran penjas, termasuk pembelajaran atletik.

Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran agar tercermin dari aktifitas pembelajaran yang diberikan guru dari mulai awal hingga akhir pelajaran. Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang:

- a) Tujuan
- b) Karakteristik materi
- c) Kondisi lingkungan dan
- d) Evaluasinya (Yoyo Bahagia, *dkk.* 2000: 41)

### 3) Tujuan Modifikasi

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yakni:

#### 1) Tujuan Perluasan

Tujuan perluasan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektifitas. Misalnya: siswa mengetahui dan dapat memberikan contoh lempar dalam nomor lempar cakram. Dalam contoh ini, tujuan pembelajaran lebih menekankan agar siswa dapat mengetahui esensi lempar dalam bentuk peragaan, dalam kasus ini peragaan tidak terlalu dipermasalahkan apakah lempar itu sudah dilakukan secara efektif dan efisien atau belum. Yang penting siswa siswa dapat mengetahui esensi wujud lempar dalam nomor lempar cakram pada cabang olahraga atletik.

#### 2) Tujuan Penghalusan

Tujuan penghalusan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien. Misalnya: siswa mengetahui dan melakukan gerak

melempar dengan sudut lemparan  $45^\circ$ . Dalam contoh ini, tujuan tidak lagi pada level agar siswa dapat mengetahui esensi gerak melempar (misalnya: menggunakan sudut yang tepat untuk mendapatkan hasil yang baik dan maksimal) melalui peragaan.

### 3) Tujuan Penerapan

Tujuan penerapan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui pengenalan kriteria-kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

## c. Teknik Dasar Lempar Cakram Dengan Modifikasi Alat

Dalam membelajarkan pendidikan jasmani harus dilakukan dengan baik dan tepat. Pendidikan jasmani merupakan program pendidikan melalui gerak atau permainan dan olahraga yang di dalamnya terkandung bahwa gerakan, permainan atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Dalam hal ini mendidik keterampilan fisik, motorik, keterampilan berfikir dan keterampilan memecahkan masalah dan juga keterampilan emosional dan sosial.

Dalam membelajarkan pendidikan jasmani harus diterapkan model pembelajaran yang baik dan tepat. Banyaknya model pembelajaran menuntut seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahami model-model pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran dengan modifikasi alat merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Model pembelajaran dengan modifikasi alat merupakan pembelajaran yang menuntut guru untuk aktif menciptakan suasana pembelajaran, sehingga memicu siswa untuk aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Inovatif menuntut seorang guru untuk menemukan hal-hal yang baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kreatif menuntut seorang guru untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar yang beragam atau bervariasi, sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa. Efektif yaitu menghendaki tujuan pembelajaran dapat tercapai. Sedangkan

menyenangkan menuntut seorang guru menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, siswa tidak memiliki rasa takut, sehingga perhatian siswa lebih terarah terhadap pelajaran yang diterimanya.

Pembelajaran dengan modifikasi alat menuntut siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Siswa dituntut untuk aktif mengemukakan pendapat atau bertanya atau mempertanyakan gagasan orang lain. Siswa harus mampu menemukan hal-hal baru dalam proses pembelajaran. Siswa harus kreatif merancang atau membuat sesuatu. Dengan siswa terlibat aktif, maka tujuan pembelajaran akan tercapai secara efektif. Dan hal yang terpenting siswa harus mempunyai keberanian bertindak, bertanya atau mengemukakan pendapat. Keberhasilan dari pembelajaran dengan modifikasi alat yaitu siswa berfikir kritis, kreatif, produktif, belajar mandiri, bertanggungjawab, bisa bekerjasama, mampu mencari dan memanfaatkan informasi, mampu memecahkan masalah dan siap menghadapi perubahan. Untuk mencapai hasil belajar pendidikan jasmani yang optimal, maka menerapkan model pembelajaran yang tepat sangat penting. Model pembelajaran dengan modifikasi alat merupakan model pembelajaran yang baik untuk membelajarkan pendidikan jasmani. Dengan model pembelajaran dengan modifikasi alat, maka motivasi belajar siswa akan menjadi meningkat karena pembelajaran yang diberikan sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan siswa. Dengan motivasi belajar yang meningkat, maka akan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani lebih optimal.

Melatih teknik dasar lempar cakram dapat menggunakan modifikasi alat (alat yang telah dimodifikasi). Hal ini ditujukan agar siswa lebih mudah menguasai teknik dasar lempar cakram dengan baik dan benar. Adapun modifikasi alat tersebut adalah mengganti cakram dengan gelang raja (gelang yang terbuat dari selang air) atau dengan piring plastik (UFO). Dengan itu, siswa akan lebih mudah untuk mempraktekkan teknik dasar lempar cakram karena masih belum adanya beban pada cakram buatan tersebut. Pembelajaran

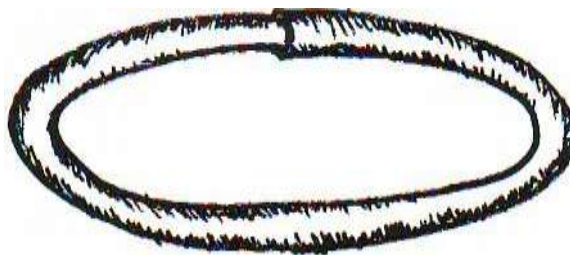
dengan modifikasi alat ini lebih mengarah ke tujuan penguasaan teknik dasar lempar cakram, belum ke arah pencapaian jarak atau ke arah prestasi siswa.]

Gelang raja, terbuat dari bahan karet atau sejenis selang karet/ plastik yang berdiameter 15-20 cm, kedua selang tersebut ditautkan, sehingga membentuk lingkaran seperti gelang.



Gambar 1. Selang karet/ plastik sebelum ditautkan.

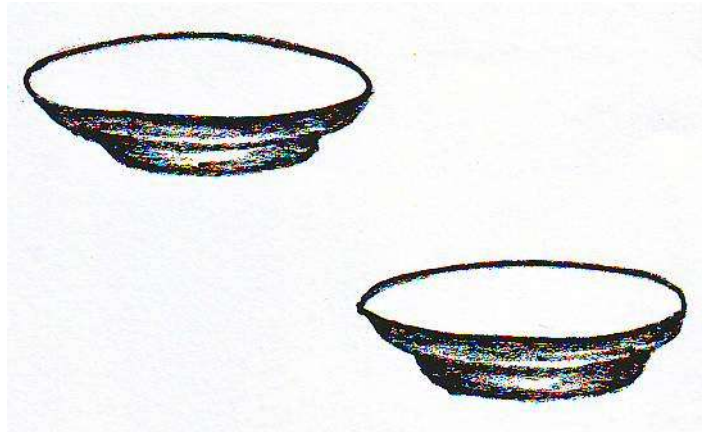
Sumber: Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain,  
Mochamad Djumidar A.Widya, Jakarta: Raja Grafindo Persada



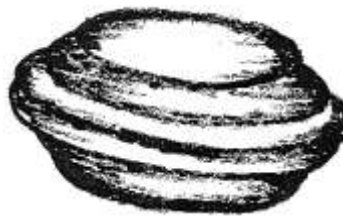
Gambar 2. Selang karet/ plastik setelah ditautkan, dengan berdiameter lingkaran 15-20 cm.

Sumber: Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain,  
Mochamad Djumidar A.Widya, Jakarta: Raja Grafindo Persada

Piring plastik ( UFO ) dibuat dari 2 piring plastik yang berukuran sedang dengan menyatukan kedua piring ditumpuk berhadapan menjadi satu lalu direkatkan dengan isolasi.



Gambar 3. 2 piring plastik yang belum dikaitkan.



Gambar 4. 2 piring plastik yang telah direkatkan dengan isolasi menjadi 1.

Alat yang dimodifikasi ini, peneliti rasa akan lebih mudah menarik perhatian siswa. Dengan begitu, proses pembelajaran teknik dasar lempar cakram akan lebih mudah dipahami dan dipraktikkan oleh siswa. Masih ada banyak modifikasi alat lain yang dapat digunakan dalam pembelajaran teknik dasar lempar cakram. Guru dituntut untuk lebih bisa mengeluarkan kreativitasnya. Sebisa mungkin guru membuat modifikasi alat semenarik mungkin untuk memudahkan menarik perhatian siswa.

#### **d. Penjasorkes**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan

jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut dikembangkan, baik langsung maupun secara tidak langsung. Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi penjas tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa.” Artinya, dalam tubuh yang

baik ‘diharapkan’ pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men sana in corpore sano*.

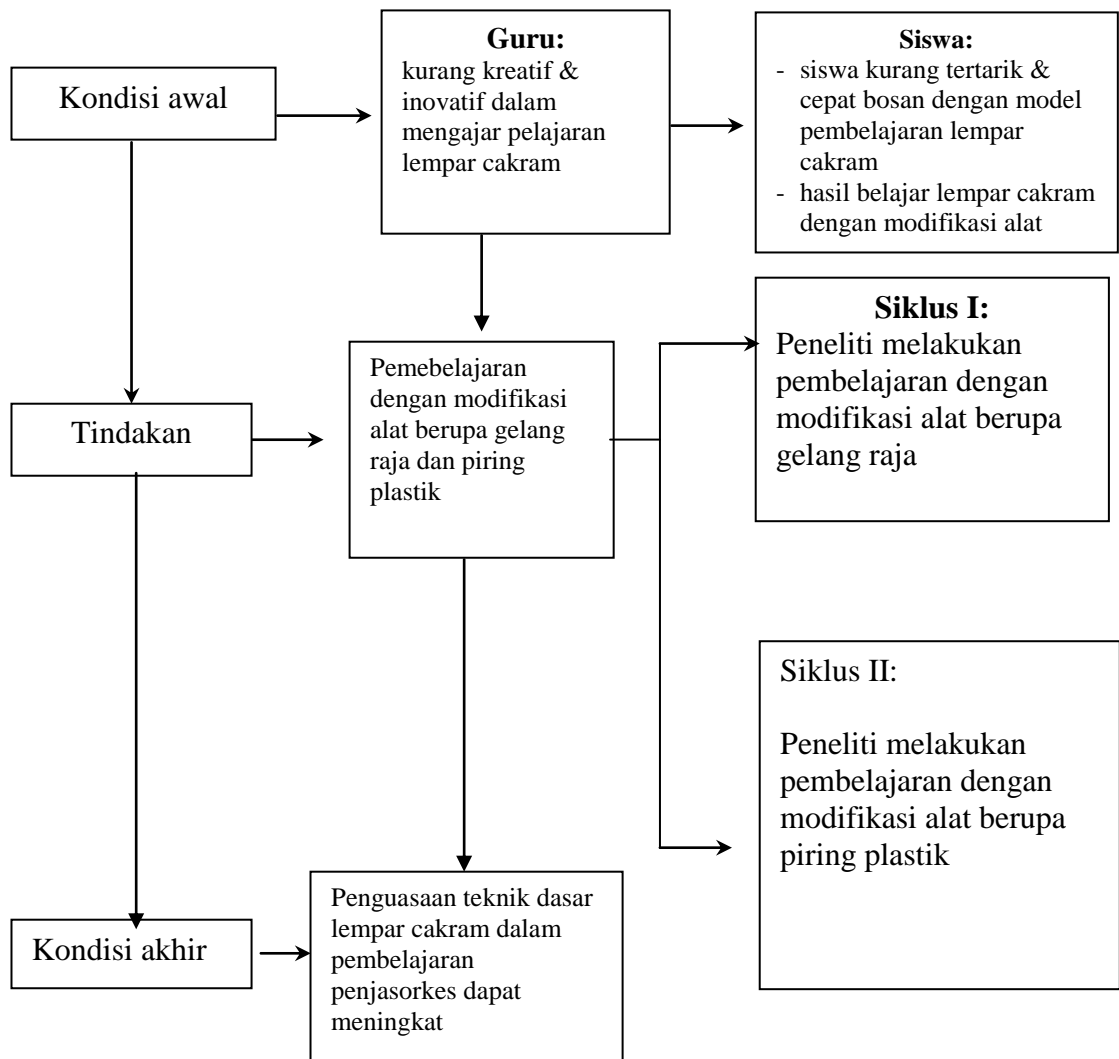
### **B. Kerangka Pemikiran**

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak kalah pentingnya dengan mata pelajaran lainnya seperti Matematika, IPA, IPS dan lain-lain. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran penting untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mempunyai maksud dan tujuan untuk pendidikan siswa. Hal yang membedakan dengan mata pelajaran lainnya adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak tersebut dirancang secara sadar oleh gurunya untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Dalam pembelajaran penjasorkes, atletik khususnya pada cabang lempar cakram, dalam keterampilan teknik dasar, siswa masih banyak yang belum tepat, apalagi hasil lemparannya. Dengan penerapan kreativitas dalam PAIKEM dirancang modifikasi alat yang berupa gelang raja (gelang yang terbuat dari selang air) dan piring plastik, sehingga siswa akan merasa senang dan tidak bosan yang akhirnya akan memengaruhi pembelajaran penguasaan teknik dasar lempar cakram.

Dalam pembelajaran atletik guru masih banyak secara konvensional dalam pembelajaran, termasuk pembelajaran lempar cakram.

Berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini, alur kerangka pemikiran dalam penelitian ini secara skematis sebagai berikut:



**Gambar 5: Alur Kerangka Berpikir**

### C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diajukan hipotesis: melalui penggunaan modifikasi alat, maka penguasaan teknik dasar lempar cakram pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2009/2010 dapat meningkat.



### BAB III

#### METODE PENELITIAN

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

##### 1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai bulan Mei 2010. Untuk lebih jelasnya rincian waktu dan jenis kegiatan penelitian sebagai berikut:

Tabel 1: Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan						
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli
1	Persiapan survei awal sampai penyusunan proposal	xx--	xxxx					
2	Seleksi informan, penyiapan instrumen dan alat	--xx		xxxx	xx--			
3	Pengumpulan data dan treatment				--xx	xxxx		
4	Analisis data						xxxx	
5	Penyusunan laporan							xxxx

##### 2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Surakarta. Alasan peneliti memilih tempat penelitian di SMA Negeri 3 Surakarta, karena hasil pembelajaran atletik khususnya nomor cabang lempar cakram di SMA Negeri 3 Surakarta tersebut masih rendah sehingga perlu ditingkatkan agar hasil pembelajarannya dapat tercapai dengan baik melalui model pembelajaran dengan modifikasi alat.

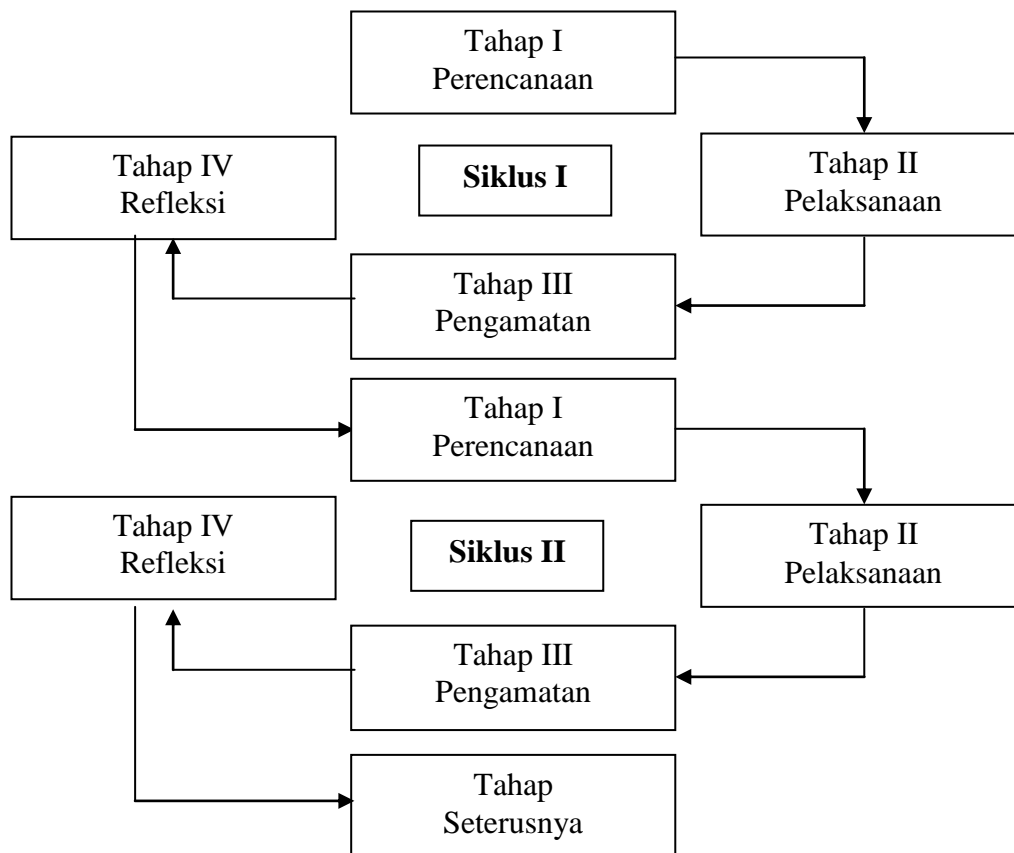
## B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Supadi (2008: 104) menyatakan bahwa: penelitian tindakan yang diawali dengan perencanaan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (*kriteria keberhasilan*).

Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*) adalah tahap dimana dijelaskannya apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Penerapan Tindakan (*Action*) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
3. Observasi dan Evaluasi Tindakan (*Observation and Evaluation*) adalah tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.
4. Refleksi (*Reflection*) adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan tindakan dalam diskusi, sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian pada siklus berikutnya

Keempat tahap yang telah dipaparkan diatas tersebut merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian, pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya hingga target penelitian tercapai. Adapun tahapan siklus pada Penelitian Tindakan Kelas ini dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut:



Gambar 6. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tidak Kelas

### C. Subjek Penelitian

Subjek yang akan diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2009/2010, yang berjumlah 37 siswa, yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan.

### D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*), yakni :

1. Variabel bebas ( *independent* ), yakni variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian tindakan kelas (PTK) juga disebut

variabel tindakan, yaitu variabel yang memberikan alternatif untuk memperbaiki pembelajaran (mengobati) ini adalah: penggunaan modifikasi alat.

2. Variabel terikat ( dependent ), yakni variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain dalam PTK juga disebut variabel masalah, variabel terikat dalam penelitian ini adalah : peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta tahun pelajaran 2009/2010.

### **E. Teknik Pengumpulan Data dan Sumber Data**

Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui; Tes Praktek, Observasi Lapangan, dan Dokumentasi. Secara terperinci teknik pengumpulan data pada penelitian dapat didiskripsikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

<b>No</b>	<b>Sumber Data</b>	<b>Jenis Data</b>	<b>Teknik Pengumpulan</b>	<b>Instrumen</b>
1	Siswa	Hasil kemampuan teknik dasar lempar cakram	Test praktek/hasil tes selama mengajar	Tes penguasaan teknik dasar lempar cakram
2	Siswa	Kemampuan melakukan gerakan teknik dasar lempar cakram	Praktik dan unjuk kerja praktek	Pedoman Observasi
3	Siswa	Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung	Observasi dan Dokumentasi	Pedoman observasi dan menggunakan perekam gambar atau photo.

Menurut H.E. Mulyasa (2009: 183) menyatakan bahwa: data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrument yang digunakan.

Sumber data yang dipergunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Data Primer, yaitu data yang diperoleh melalui observasi langsung di lokasi penelitian mengenai proses pembelajaran lempar cakram di SMA Negeri 3 Surakarta.
2. Data Sekunder, yaitu data yang diperoleh dari dokumen, referensi dan literature, serta arsip yang ada pada SMA Negeri 3 Surakarta.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran kemampuan penguasaan lempar cakram pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2009/2010. Sedangkan aspek kualitatif didasarkan atas hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, diantaranya :

1. Info mitra kolaboratif (guru Pendidikan Jasmani yang bersangkutan Bp. Drs. Haryanto, M.Pd) dan siswa kelas XI IPS 2.
2. Tempat peristiwa dan berlangsungnya aktifitas pembelajaran
3. Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, sekenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku referensi mengajar.

## **F. Validitas Data**

Cara untuk mengembangkan validitas data penelitian. Trianggulasi merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validitas data dalam penelitian. Trianggulasi yang digunakan yaitu:

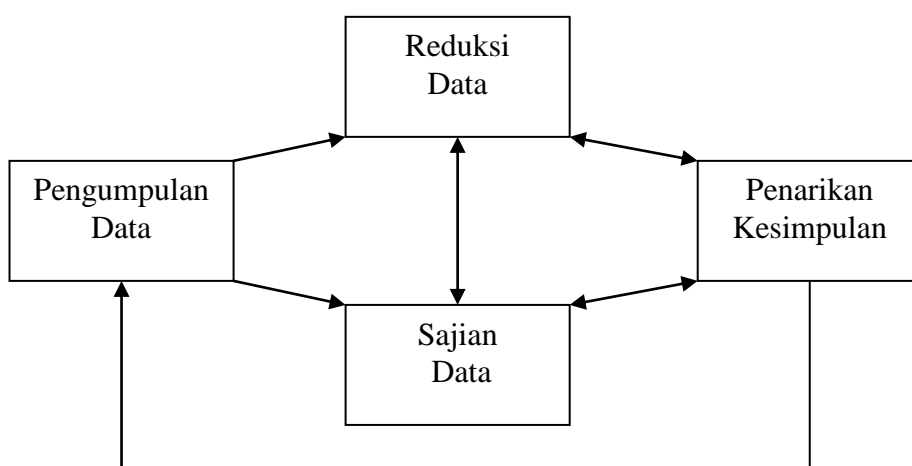
1. Trianggulasi data
2. Trianggulasi sumber
3. Trianggulasi metode

Validitas data PTK ini menggunakan:

1. Triangulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila digali dari beberapa sumber data yang berbeda.
2. Triangulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau nara sumber yang lain baik dari siswa, guru lain atau pihak-pihak yang lain (Kepala Sekolah, rekan guru, orang tua/wali murid)
3. Triangulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (metode observasi, tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif. HB. Sutopo (2002: 87) menyatakan bahwa: model analisis interaktif mempunyai tiga buah komponen pokok yaitu reduksi data, sajian data dan penarikan kesimpulan. Reduksi data merupakan penyusunan rumusan pengertian secara singkat yang berupa pokok-pokok temuan penting dalam peristiwa yang dikaji. Sajian data merupakan penyusunan sajian data secara sistematis dan logis supaya maksud peristiwa menjadi lebih jelas dipahami yang dilengkapi perabot (gambar, tabel, perekam gambar atau photo). Sedangkan aktivitas dilakukan dalam bentuk interaktif suatu proses siklus. Lebih jelasnya lihat skema analisis interaktif sebagai berikut:



Gambar 7. Skema Analisis Interaktif

Dengan memperhatikan gambar 7 maka prosesnya dapat dilihat bahwa waktu pengumpulan data peneliti selalu membuat reduksi data dan sajian data. Ini dibuat atau disusun pada waktu peneliti sudah mendapatkan sejumlah data yang diperlukan dalam penelitian. Pada waktu pengumpulan data sudah berakhir peneliti mulai melakukan usaha untuk menarik kesimpulan. Kesimpulan dibuat berdasarkan semua hal yang terdapat dalam reduksi data dan sajian data. Dalam hal ini penelitian kualitatif proses berlangsung dalam bentuk siklus.

### **H. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara ( guru dengan tim lainnya ) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

#### **1. Tahap Persiapan Survey Awal**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat Penelitian Tindakan Kelas. Meninjau sejauhmana pelaksanaan pembelajaran teknik dasar lempar cakram diterapkan dalam sekolah tersebut.

#### **2. Tahap Seleksi Informan, Penyiapan Instrumen, dan Alat**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini, adalah :

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan metode dan instrument penelitian serta evaluasi

### 3. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang terdiri atas :

- a. Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran
- b. Pelaksanaan pembelajaran
- c. Semangat dan keaktifan siswa

### 4. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan belajar serta hasil test keterampilan lempar pada teknik dasar lempar cakram. Serta hasil tes ketangkasan teknik dasar lempar cakram siswa yang dideskriptifkan melalui hasil kualitatif.

### 5. Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dari mulai awal survey hingga menganalisis data yang dilakukan dalam penelitian.

## **I. Indikator Kinerja**

Melalui pembelajaran teknik dasar lempar cakram dengan model penggunaan modifikasi alat diharapkan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa meningkat menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kemampuan yang diharapkan antara lain:

1. Penguasaan teknik pegangan cakram.
2. Penguasaan teknik posisi lengan dan tangan saat melempar cakram.
3. Penguasaan teknik posisi badan saat melakukan lemparan.
4. Penguasaan teknik gerak lanjut setelah melempar.

Dan dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila 80% dari jumlah siswa (30 siswa) dapat memperoleh nilai penguasaan teknik dasar lempar cakram sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 15. Dengan nilai masing-masing aspek yaitu 1-5 dan jumlah nilai tertinggi adalah 20.



## **J. Proses Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta tahun ajaran 2009 / 2010. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi dan interpretasi; (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian direncanakan dalam 2 siklus.

### **1. Rancangan Siklus I**

#### **a. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Menyusun Rencana Program Pembelajaran (RPP) lempar cakram
- 2) Menyusun instrument tes ketrampilan lempar cakram
- 3) Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran
- 4) Menyusun lembar observasi
- 5) Menyiapkan lembar tes dan angket
- 6) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- 7) Menyiapkan tempat penelitian
- 8) Penetapan alokasi waktu pelaksanaan
- 9) Sosialisasi kepada subjek

#### **b. Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, tahap ini dilakukan bersama dengan tahap observasi terhadap dampak tindakan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan adalah:

- Guru bersama peneliti menyusun bentuk gerakan dengan modifikasi alat untuk meningkatkan kemampuan siswa.

- Guru bersama peneliti membuat media yang diperlukan dalam pembelajaran lempar khususnya pada cabang lempar cakram yaitu meliputi pembelajaran melempar gelang raja ke atas dengan dua tangan, melempar piringan ke atas, atau menggelindingkannya. Media yang digunakan yaitu simpai, bilah, piring plastik dan selang.

#### **c. Tahap Observasi**

Kegiatan observasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran langsung pendidikan jasmani model pendekatan dengan modifikasi alat yang diterapkan terhadap proses pembelajaran teknik dasar lempar cakram.

#### **d. Tahap Evaluasi ( Refleksi )**

Dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Tabel 3. Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa

Aspek yang diukur	Prosentase target capaian			Cara mengukur
	Sebelum pemberian tindakan	Siklus 1	Siklus 2	
Kemampuan siswa dalam melakukan teknik gerakan lempar cakram	30%	70%	85%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti
Ketuntasan hasil belajar (hasil tes penguasaan teknik dasar lempar cakram)	30%	60%	95%	Diukur melalui tes kemampuan penguasaan teknik dasar lempar cakram, dilihat melalui grafik peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram.

## 2. Rancangan Siklus II

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran teknik dasar lempar cakram sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani yang dibuat guru kemudian setelah pembelajaran berlangsung siswa disuruh mengerjakan angket model pendekatan dengan modifikasi alat pembelajaran teknik dasar lempar cakram. Dari itu bisa dilihat apakah mengalami peningkatan atau tidak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Survei Awal**

##### **1. Deskripsi Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta**

Pada tahun pelajaran 2009/2010 jumlah siswa SMA Negeri 3 Surakarta kelas XI IPS 2 sebanyak 37 siswa yang terdiri dari 18 siswa putri dan 19 siswa putra. Pembagian kelas sebelumnya dari kelas X ke kelas XI berdasarkan minat dan juga prestasi siswa. Jadi mereka tidak satu kelas waktu kelas X.

Adanya pembagian kelas berdasar prestasi dan minat siswa tersebut diharapkan potensi yang digali untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dan peningkatan mutu sekolah dapat tercapai. Kelas ini termasuk dalam kategori yang dimana siswanya sedikit susah untuk diatur. Jadi, dalam kegiatan belajar mengajar diperlukan kekreatifan guru untuk menghadapi siswa agar siswa tertarik dan memperhatikan guru.

Dalam pembelajaran olahraga, siswa kurang tertarik dengan mata pelajaran ini. Mereka juga kurang tertarik dengan praktek olahraga. Mungkin karena mereka lebih fokus ke dalam akademik mereka, mereka lebih konsentrasi ke mata pelajaran yang lain. SMA Negeri 3 Surakarta ini termasuk ke dalam sekolah favorit dengan nilai prestasi akademik yang tinggi, tetapi itu bukan suatu alasan. Siswa harus tetap menyukai olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Guru harus pintar-pintar untuk menarik siswa agar menyukai olahraga.

##### **2. Deskripsi Guru Olahraga**

Guru olahraga di SMA Negeri 3 masih sedikit kurang dapat menarik perhatian siswa dalam pembelajaran penjasorkes. Guru masih sering kali memberikan kebebasan olahraga yang mungkin malah membuat siswa jadi bermalas atau mungkin tidak mau mengikuti pelajaran penjasorkes. Guru kurang kreatif untuk membuat cara agar siswa tertarik dan senang mengikuti olahraga. Guru olahraga itu termasuk guru yang dekat dengan siswa, harusnya itu

memudahkan guru untuk mengajak siswa lebih menyukai olahraga, apalagi dengan mata pelajaran penjasorkes. Mungkin siswa memang menyukai mata pelajaran olahraga ini, namun bukan berarti mereka menyukai praktek-praktek materi olahraga yang guru berikan.

Guru sedikit kesulitan menemukan pendekatan pembelajaran yang baik kepada siswa. Diperlukan sedikit kreativitas untuk dapat mencapai pendekatan pembelajaran yang baik.

### **3. Deskripsi Sarana dan Prasarana Pendukung**

Keadaan sekolah, lingkungan, sarana dan prasarana serta fasilitas lain yang dibidang lengkap merupakan modal yang penting dimiliki sehingga mampu mendorong proses belajar mengajar.

SMA Negeri 3 Surakarta memiliki halaman yang cukup luas di halaman belakang, tepatnya dekat tempat parkir para siswa, yang digunakan untuk sarana kegiatan pembelajaran penjasorkes dan kegiatan ekstrakurikuler. Di situ tersedia lapangan basket sekaligus lapangan tennis, lapangan bola voli, dan tersedia juga bak pasir untuk lompat jauh. Selain itu juga tersedia kebun di belakang sekolah, walaupun tidak begitu luas, namun setidaknya bisa dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk tempat pembelajaran penjas.

### **4. Nilai Pelajaran Penjasorkes Siswa Kelas XI IPS 2**

Nilai pelajaran penjasorkes kelas ini kurang begitu baik. Ini dikarenakan minat siswa mengikuti dan menyukai mata pelajaran ini sangat rendah. Khususnya di olahraga atletik materi lempar cakram. Siswa masih banyak yang belum menguasai materi lempar cakram ini. Mereka masih banyak melakukan kesalahan dalam mempraktekannya. Hanya beberapa siswa saja yang dapat melakukan dengan baik, dan itupun belum sempurna cara pelaksanaannya.

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

### **1. Tindakan Siklus I**

Tindakan Siklus I dilaksanakan selama 2 kali pertemuan (2 x 45 menit) selama 2 minggu dalam bulan April 2010. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan pada siklus I adalah sebagai berikut:

#### **a. Perencanaan**

Berdasarkan hasil observasi terhadap proses pembelajaran dan prestasi belajar sebelum tindakan, dapat diperoleh sebagai data awal. Hasil pencatatan menunjukkan bahwa dari siswa kelas XI IPS 2 sebanyak 37 siswa, terdapat 27 siswa atau 72,97% yang masih belum mencapai batas ketuntasan belajar. Setelah dilakukan pemeriksaan pada lembar pekerjaan siswa dan pengamatan, ternyata sebagian siswa masih belum dapat memahami dan mempraktekkan tentang konsep yang diajarkan yaitu lempar cakram. Atas dasar hal tersebut, peneliti melakukan koordinasi dengan guru kelas penjas kelas tersebut dan kolaborasi dengan pembimbing skripsi tentang alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta. berdasarkan hasil koordinasi tersebut, peneliti memilih media modifikasi alat gelang raja, yaitu gelang berukuran cukup besar yang terbuat dari selang untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta.

Dengan berpedoman pada standar kompetensi mata pelajaran Penjaskes, peneliti melakukan langkah-langkah pembelajaran Penjaskes dengan menggunakan media alat modifikasi gelang raja. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam persiapan pembelajaran adalah sebagai berikut: 1) Memilih/menentukan kompetensi dasar, hasil belajar dan indikator yang hendak dicapai. 2) Mempersiapkan media alat modifikasi yang akan digunakan. 3) Menyusun RPP berdasarkan kesepakatan yang telah disepakati bersama. Adapun RPP selengkapnya terlampir.

## **b. Pelaksanaan**

Dalam tahap ini, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan penggunaan media alat modifikasi gelang raja dengan rencana pembelajaran yang telah disusun. Siklus I dilaksanakan selama 2 kali pertemuan.

### **1) Pertemuan ke 1**

Pada pertemuan ke-1 materi yang diajarkan adalah teknik dasar lempar cakram yaitu pegangan cakram, posisi lengan dan tangan saat akan melempar (ayunan), posisi badan saat mengayun dan melempar, dan gerak lanjut setelah melempar, dengan indikator keberhasilan siswa dapat melakukan gerakan teknik dasar tersebut dengan benar. Kegiatan diawali dengan berdoa bersama, kemudian dilanjutkan absensi siswa.

Sebagai kegiatan awal, guru menjelaskan tentang teknik dasar lempar cakram, khususnya cara memegang cakram dan posisi badan serta tangan saat mengayun dan gerak lanjut melempar cakram, dengan menggunakan alat modifikasi gelang raja. Sebagai inti pembelajaran peneliti menjelaskan serta memberikan contoh gerakan yang benar dengan penggunaan alat modifikasi tersebut kepada siswa. Yang kemudian dilanjutkan melakukannya dengan cakram sebenarnya.

Kegiatan semacam itu diulang-ulang sampai siswa mengetahui betul tentang materi yang diajarkan dan dapat melakukannya dengan benar. Untuk mengetahui keberhasilan materi, peneliti meminta siswa untuk melakukan gerakan tersebut satu persatu secara bergantian. Kegiatan selanjutnya, peneliti memberi evaluasi gerakan siswa. Sebagai tindak lanjut, peneliti memberi pesan-pesan agar siswa selalu berlatih di rumah.

### **2) Pertemuan ke-2**

Pada pertemuan ke-2 mengulang materi yang diajarkan pada pertemuan ke-1 sebentar kemudian melakukan tes siklus I, yaitu teknik dasar pegangan cakram, posisi lengan dan badan saat ayunan melempar cakram serta gerak lanjut, dengan indikator keberhasilan siswa dapat melakukan tehnik dasar lempar cakram tersebut dengan benar. Kegiatan diawali dengan berdoa bersama, kemudian dilanjutkan absensi siswa.

Sebagai kegiatan awal, guru menjelaskan kembali sedikit tentang teknik dasar lempar cakram, khususnya cara memegang cakram dan posisi badan serta tangan saat mengayun melempar cakram dan gerak lanjut. Sebagai inti pembelajaran peneliti melakukan tes siklus I untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam menguasai teknik dasar lempar cakram tetapi dengan cakram sebenarnya. Kemudian dilanjutkan dengan tes siklus I, dimana tes ini digunakan sebagai penilaian keberhasilan indikator.

### **c. Observasi**

Dalam tahap ini peneliti secara kolaboratif bersama guru kelas dan pembimbing skripsi melaksanakan pemantauan terhadap pelaksanaan pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan menggunakan alat bantu kamera photo. Observasi ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai kesesuaian pelaksanaan pembelajaran dengan rencana pembelajaran yang telah disusun serta mengetahui seberapa besar pembelajaran yang dilaksanakan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram dalam pembelajaran penjasorkes siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta. Oleh karena itu, pengamatan tidak hanya ditujukan pada aktivitas siswa dalam proses pembelajaran namun, juga aspek tindakan peneliti dalam melaksanakan pembelajaran, termasuk suasana kelas pada setiap pertemuan.

Uraian observasi tiap pertemuan pada siklus I dapat diuraikan sebagai berikut:

Pertemuan : 1 (satu)

Indikator : Melakukan pegangan, ayunan cakram, posisi badan saat melempar dan gerak lanjut dengan alat modifikasi.

Media : Gelang Raja dan Cakram.

Hasil Observasi:

#### **1) Kegiatan Siswa.**

##### **a) Siswa aktif memperhatikan penjelasan peneliti.**

Setiap kali peneliti memberikan penjelasan materi kepada siswa, siswa aktif memperhatikan peneliti. Peneliti memberikan contoh gerakan kepada siswa, siswa pun mengamati dengan seksama.



- b) Siswa kurang aktif menjawab pertanyaan dari peneliti.

Setelah peneliti memberikan penjelasan kepada siswa, peneliti memberikan sedikit pertanyaan kepada siswa tentang materi yang dijelaskan, namun siswa kurang aktif untuk menjawabnya. Mereka masih banyak yang diam saja.

- c) Rasa ingin tahu dan keberanian belum tinggi.

Saat peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya, siswa masih diam saja, mereka kurang aktif untuk melakukan tanya jawab. Mereka tidak banyak ingin tahu tentang materi yang disampaikan.

- d) Kreatifitas dan inisiatif siswa belum meningkat.

Siswa masih kurang dalam mengeluarkan kekreatifitasan mereka. Mereka kurang dapat berpikir cara-cara penggunaan alat modifikasi dengan benar.

- e) Siswa kurang aktif melakukan tugas dari peneliti.

Siswa masih kurang aktif untuk melaksanakan tugas yang diberikan peneliti yang berupa tugas/ perintah untuk mencoba mempraktekkan gerakan lempar cakram dengan alat modifikasi tersebut.

## 2) Kegiatan Peneliti

- a) Peneliti sudah memberikan informasi secara tepat.

Peneliti memberikan semua informasi tentang materi lempar cakram secara tepat sesuai dengan pedoman/ sumber yang didapatkannya.

- b) Peneliti telah menggunakan berbagai sumber.

Peneliti mendapatkan pedoman/ pegangan dari berbagai sumber, antara lain dapat dari beberapa buku referensi, dosen ahli, bahkan dari internet juga. Dan dari kesemua sumber itu sudah terjamin keakuratannya.

- c) Peneliti telah menggunakan waktu secara tepat sesuai dengan rencana.

Peneliti menggunakan waktu pembelajaran secara tepat sesuai dengan waktu yang direncanakan, yaitu pada waktu pelajaran penjasorkes kelas tersebut. Waktu mulai pembelajaran sesuai dengan jadwal pelajaran, dan diakhiri pada waktu yang tepat juga, dimana diberikan sedikit pengurangan waktu untuk siswa beristirahat dan berganti pakaian seragam karena akan mengikuti pelajaran selanjutnya.

- d) Peneliti penuh perhatian terhadap siswa.

Peneliti memberikan perhatian yang sangat kepada siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Peneliti mengenali individu tiap siswa untuk memudahkan pendekatan pembelajaran. Peneliti melakukan pendekatan tidak hanya saat di dalam lingkungan sekolah, namun di luar sekolah juga.

- e) Peneliti telah memberi motivasi kepada siswa baik secara individu maupun kelompok.

Peneliti memberikan selalu memberikan semangat kepada siswa agar mereka senang dalam pelaksanaan pembelajaran materi lempar cakram ini. Semakin sering/ banyak peneliti memberikan motivasi kepada siswa, maka siswa akan semakin senang dan semangat dalam pembelajaran, sehingga pencapaian tujuan dari pembelajaran akan semakin mudah tercapai juga. Peneliti tidak bosan-bosan untuk memberikan semangat kepada siswa baik secara individu maupun berkelompok.

- f) Peneliti sudah menggunakan multi metode.

Dalam sekali kasus/ pembelajaran, peneliti menggunakan lebih dari satu metode pembelajaran. Semua metode dilakukan dengan baik.

- g) Peneliti telah melakukan penilaian proses.

Setiap pembelajaran berlangsung, peneliti melakukan penilaian baik untuk pelaksanaan pembelajaran, siswa ataupun untuk peneliti sendiri.

- h) Peneliti sudah melakukan penilaian hasil belajar.

Peneliti menilai hasil dari pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan melakukan tes atau tanya jawab.

- i) Peneliti sudah memberikan tindak lanjut.

Peneliti memberikan tindak lanjut untuk pembenahan kekurangan pada pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran ke depan akan semakin baik.

Pertemuan : 2 (dua) Tes Siklus I

Indikator : Melakukan pegangan, ayunan cakram, posisi badan saat melempar, dan gerak lanjut dengan benar.

Media : Cakram

Hasil Observasi :

1) Kegiatan Siswa:

- a) Siswa aktif memperhatikan penjelasan peneliti.

Setiap kali peneliti memberikan penjelasan materi kepada siswa, siswa aktif memperhatikan peneliti. Peneliti memberikan contoh gerakan kepada siswa, siswa pun mengamati dengan seksama.

- b) Siswa aktif menjawab pertanyaan dari peneliti.

Setelah peneliti memberikan penjelasan kepada siswa, peneliti memberikan sedikit pertanyaan kepada siswa tentang materi yang dijelaskan, dan siswa mulai aktif untuk menjawabnya.

- c) Rasa ingin tahu dan keberanian cukup tinggi.

Saat peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya, siswa banyak menggunakan kesempatan waktu tanya jawab itu, mereka aktif untuk melakukan tanya jawab. Mereka banyak ingin tahu tentang materi yang disampaikan.

- d) Kreatifitas dan inisiatif siswa meningkat.

Siswa banyak mengeluarkan kekreatifitasan mereka. Mereka kurang dapat berpikir cara-cara penggunaan alat modifikasi dengan benar.

- e) Siswa aktif melakukan tes dari peneliti.

Siswa masih aktif untuk melaksanakan tugas yang diberikan peneliti yang berupa tugas/ perintah untuk mencoba mempraktekkan gerakan lempar cakram dengan alat modifikasi tersebut.

2) Kegiatan Peneliti

- a) Peneliti sudah memberikan informasi secara tepat.

Peneliti memberikan semua informasi tentang materi lempar cakram secara tepat sesuai dengan pedoman/ sumber yang didapatkannya.

- b) Peneliti telah menggunakan berbagai sumber.

Peneliti mendapatkan pedoman/ pegangan dari berbagai sumber, antara lain dapat dari beberapa buku referensi, dosen ahli, bahkan dari internet juga. Dan dari kesemua sumber itu sudah terjamin keakuratannya.

- c) Peneliti telah menggunakan waktu secara tepat sesuai dengan rencana.

Peneliti menggunakan waktu pembelajaran secara tepat sesuai dengan waktu yang direncanakan, yaitu pada waktu pelajaran penjasorkes kelas tersebut. Waktu mulai pembelajaran sesuai dengan jadwal pelajaran, dan diakhiri pada waktu yang tepat juga, dimana diberikan sedikit pengurangan waktu untuk siswa beristirahat dan berganti pakaian seragam karena akan mengikuti pelajaran selanjutnya.

- d) Peneliti penuh perhatian terhadap siswa.

Peneliti memberikan perhatian yang sangat kepada siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Peneliti mengenali individu tiap siswa untuk memudahkan pendekatan pembelajaran. Peneliti melakukan pendekatan tidak hanya saat di dalam lingkungan sekolah, namun di luar sekolah juga.

- e) Peneliti telah memberi motivasi kepada siswa baik secara individu maupun kelompok.

Peneliti memberikan selalu memberikan semangat kepada siswa agar mereka senang dalam pelaksanaan pembelajaran materi lempar cakram ini. Semakin sering/ banyak peneliti memberikan motivasi kepada siswa, maka siswa akan semakin senang dan semangat dalam pembelajaran, sehingga pencapaian tujuan dari pembelajaran akan semakin mudah tercapai juga. Peneliti tidak bosan-bosan untuk memberikan semangat kepada siswa baik secara individu maupun berkelompok.

- f) Peneliti sudah menggunakan multi metode.

Dalam sekali kasus/ pembelajaran, peneliti menggunakan lebih dari satu metode pembelajaran. Semua metode dilakukan dengan baik.

- g) Peneliti telah melakukan penilaian proses.

Setiap pembelajaran berlangsung, peneliti melakukan penilaian baik untuk pelaksanaan pembelajaran, siswa ataupun untuk peneliti sendiri.

- h) Peneliti sudah melakukan penilaian hasil belajar.

Peneliti menilai hasil dari pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan melakukan tes atau tanya jawab.

- i) Peneliti sudah memberikan tindak lanjut.

Peneliti memberikan tindak lanjut untuk pembenahan kekurangan pada pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran ke depan akan semakin baik.

#### **d. Refleksi**

Data-data yang diperoleh melalui observasi dikumpulkan untuk dianalisis. Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan selama proses pelaksanaan tindakan, telah menunjukkan perubahan baik pada aktivitas siswa. Sedangkan untuk materi teknik dasar lempar cakramnya belum menunjukkan perubahan yang berarti sesuai indikator. Hasil refleksi selengkapnya dapat diuraikan sebagai berikut:

Pertemuan : 1 (satu)

Indikator : Melakukan pegangan, ayunan cakram, posisi badan saat melempar, dan gerak lanjut dengan alat modifikasi.

Media : Gelang Raja dan Cakram.

Berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, dapat dilihat bahwa siswa cukup aktif dalam memperhatikan penjelasan guru dan aktif melakukan tugas dari peneliti. Siswa sungguh-sungguh melakukan praktek yang telah dicontohkan oleh peneliti. Mereka juga sangat tertarik dengan adanya alat modifikasi yang telah disiapkan oleh peneliti. Peneliti mengajarkan cara penggunaan alat modifikasi tersebut untuk mempraktekkan gerakan-gerakan teknik dasar lempar cakram

Pertemuan : 2 (dua) tes siklus I

Indikator : Melakukan pegangan, ayunan cakram, posisi badan saat melempar, dan gerak lanjut dengan benar.

Media : Cakram

Pada pertemuan kedua ini, siswa diminta untuk melakukan tes teknik dasar lempar cakram, dan peneliti mengambil hasil dari tes tersebut.

Berdasarkan prestasi atau hasil tes belajar yang dicapai siswa pada siklus I dapat diketahui bahwa masih belum menunjukkan perubahan hasil penguasaan belajar siswa yang cukup signifikan, sehingga pembelajaran dilanjutkan pada siklus II dengan materi yang sama namun alat modifikasi berbeda yaitu piring plastik. Hal ini ditujukan supaya siswa tidak mengalami kebosanan.

## **2. Tindakan Siklus II**

Tindakan Siklus II dilaksanakan selama 2 kali pertemuan (2 x 45 menit) selama 2 minggu dalam bulan Mei 2010. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan pada siklus II adalah sebagai berikut:

### **a. Perencanaan**

Berdasarkan hasil refleksi dan evaluasi pelaksanaan tindakan pada siklus I dapat diketahui bahwa indikator pembelajaran masih belum tercapai. Oleh karena itu, peneliti dan guru kelas dengan pertimbangan masukan dari pembimbing skripsi, kembali menyusun RPP dengan lebih cermat dan lebih teliti lagi untuk siklus II. Pembelajaran dengan indikator penguasaan teknik dasar lempar cakram. Langkah-langkah penyusunan rencana pembelajaran seperti pada siklus I yaitu memilih/ menentukan kompetensi dasar, hasil belajar dan indikator yang hendak dicapai, mempersiapkan modifikasi alat, yaitu piring plastik yang akan digunakan. Melakukan penyusunan rencana pembelajaran berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh. Adapun RPP selengkapnya terlampir.

Mengingat hasil analisis terhadap tes siswa pada siklus I sebagian siswa masih melakukan banyak kesalahan teknik dasar lempar cakram. Maka rancangan kegiatan belajar mengajarnya lebih ditekankan lagi. Hal ini merupakan pengulangan dari kegiatan siklus I yang telah dilaksanakan. Kegiatan tersebut dilakukan peneliti dengan mempertimbangkan agar siswa lebih mampu untuk menguasai teknik dasar lempar cakram dengan benar.

### **b. Pelaksanaan**

Dalam tahap ini, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan penggunaan media alat modifikasi piring plastik dengan rencana pembelajaran yang telah disusun. Siklus II dilaksanakan selama 2 kali pertemuan.

### 1) Pertemuan ke 1

Pada pertemuan ke-1 materi yang diajarkan masih sama dengan materi pada siklus I yaitu teknik dasar lempar cakram yaitu pegangan cakram, posisi lengan dan tangan saat akan melempar (ayunan), posisi badan saat mengayun dan melempar cakram, dan gerak lanjut setelah melempar, dengan indikator keberhasilan siswa dapat melakukan gerakan teknik dasar tersebut dengan lebih benar. Kegiatan diawali dengan berdoa bersama, kemudian dilanjutkan absensi siswa.

Sebagai kegiatan awal, guru menjelaskan kembali tentang teknik dasar lempar cakram, khususnya cara memegang cakram dan posisi badan serta tangan saat mengayun dan gerak lanjut melempar cakram, dengan menggunakan alat modifikasi piring plastik. Sebagai inti pembelajaran peneliti menjelaskan serta memberikan contoh gerakan yang benar dengan penggunaan alat modifikasi tersebut kepada siswa. Dan kemudian dilanjutkan dengan mempraktekkan teknik dasar lempar cakram tersebut dengan cakram sebenarnya.

Kegiatan semacam itu diulang-ulang sampai siswa mengetahui betul tentang materi yang diajarkan dan dapat melakukannya dengan lebih benar. Untuk mengetahui keberhasilan materi, peneliti meminta siswa untuk melakukan gerakan tersebut satu persatu secara bergantian kembali. Kegiatan selanjutnya, peneliti memberi evaluasi gerakan siswa. Sebagai tindak lanjut, peneliti memberi pesan-pesan agar siswa selalu berlatih lagi di rumah.

### 2) Pertemuan ke-2

Pada pertemuan ke-2 mengulang kembali materi yang diajarkan pada pertemuan ke-1 kemudian melakukan tes siklus II, yaitu teknik dasar pegangan cakram, posisi tangan, lengan dan badan saat ayunan melempar cakram, dan gerak lanjut dengan indikator keberhasilan siswa dapat melakukan tehnik dasar lempar cakram tersebut dengan benar. Kegiatan diawali dengan berdoa bersama, kemudian dilanjutkan absensi siswa.

Sebagai kegiatan awal, guru menjelaskan kembali sedikit tentang teknik dasar lempar cakram, khususnya cara memegang cakram dan posisi

badan serta tangan saat mengayun melempar cakram dan gerak lanjut. Sebagai inti pembelajaran peneliti melakukan tes siklus II untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam menguasai teknik dasar lempar cakram tetapi dengan cakram sebenarnya. Kemudian dilanjutkan dengan tes siklus II, dimana tes ini digunakan sebagai penilaian keberhasilan indikator.

### **c. Observasi**

Dalam tahap ini peneliti secara kolaboratif bersama guru kelas dan pembimbing skripsi melaksanakan pemantauan terhadap pelaksanaan pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan menggunakan alat bantu kamera photo. Observasi ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai kesesuaian pelaksanaan pembelajaran dengan rencana pembelajaran yang telah disusun serta mengetahui seberapa besar pembelajaran yang dilaksanakan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram dalam pembelajaran penjasorkes siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta. Oleh karena itu, pengamatan tidak hanya ditujukan pada aktivitas siswa dalam proses pembelajaran namun, juga aspek tindakan guru/peneliti dalam melaksanakan pembelajaran, termasuk suasana kelas pada setiap pertemuan.

Uraian observasi tiap pertemuan pada siklus II dapat diuraikan sebagai berikut:

Pertemuan : 1 (satu)

Indikator : Melakukan pegangan, ayunan cakram, posisi badan saat melempar, dan gerak lanjut dengan alat modifikasi.

Media : Piring Plastik dan Cakram.

Hasil Observasi:

#### **1) Kegiatan Siswa:**

##### **a) Siswa aktif memperhatikan penjelasan peneliti.**

Setiap kali peneliti memberikan penjelasan materi kepada siswa, siswa aktif memperhatikan peneliti. Peneliti memberikan contoh gerakan kepada siswa, siswapun mengamati dengan seksama.



- b) Siswa aktif menjawab pertanyaan dari peneliti.

Setelah peneliti memberikan penjelasan kepada siswa, peneliti memberikan sedikit pertanyaan kepada siswa tentang materi yang dijelaskan, dan siswa mulai aktif untuk menjawabnya.

- c) Rasa ingin tahu dan keberanian cukup tinggi.

Saat peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya, siswa banyak menggunakan kesempatan waktu tanya jawab itu, mereka aktif untuk melakukan tanya jawab. Mereka banyak ingin tahu tentang materi yang disampaikan.

- d) Kreatifitas dan inisiatif siswa meningkat.

Siswa banyak mengeluarkan kekreatifitasan mereka. Mereka kurang dapat berpikir cara-cara penggunaan alat modifikasi dengan benar.

- e) Siswa aktif melakukan tes dari peneliti.

Siswa masih aktif untuk melaksanakan tugas yang diberikan peneliti yang berupa tugas/perintah untuk mencoba mempraktekkan gerakan lempar cakram dengan alat modifikasi tersebut.

## 2) Kegiatan Peneliti

- a) Peneliti sudah memberikan informasi secara tepat.

Peneliti memberikan semua informasi tentang materi lempar cakram secara tepat sesuai dengan pedoman/ sumber yang didapatkannya.

- b) Peneliti telah menggunakan berbagai sumber.

Peneliti mendapatkan pedoman/ pegangan dari berbagai sumber, antara lain dapat dari beberapa buku referensi, dosen ahli, bahkan dari internet juga. Dan dari kesemua sumber itu sudah terjamin keakuratannya.

- c) Peneliti telah menggunakan waktu secara tepat sesuai dengan rencana.

Peneliti menggunakan waktu pembelajaran secara tepat sesuai dengan waktu yang direncanakan, yaitu pada waktu pelajaran penjasorkes kelas tersebut. Waktu mulai pembelajaran sesuai dengan jadwal pelajaran, dan diakhiri pada waktu yang tepat juga, dimana diberikan sedikit pengurangan waktu untuk siswa beristirahat dan berganti pakaian seragam karena akan mengikuti pelajaran selanjutnya.

- d) Peneliti penuh perhatian terhadap siswa.

Peneliti memberikan perhatian yang sangat kepada siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Peneliti mengenali individu tiap siswa untuk memudahkan pendekatan pembelajaran. Peneliti melakukan pendekatan tidak hanya saat di dalam lingkungan sekolah, namun di luar sekolah juga.

- e) Peneliti telah memberi motivasi kepada siswa baik secara individu maupun kelompok.

Peneliti memberikan selalu memberikan semangat kepada siswa agar mereka senang dalam pelaksanaan pembelajaran materi lempar cakram ini. Semakin sering/ banyak peneliti memberikan motivasi kepada siswa, maka siswa akan semakin senang dan semangat dalam pembelajaran, sehingga pencapaian tujuan dari pembelajaran akan semakin mudah tercapai juga. Peneliti tidak bosan-bosan untuk memberikan semangat kepada siswa baik secara individu maupun berkelompok.

- f) Peneliti sudah menggunakan multi metode.

Dalam sekali kasus/ pembelajaran, peneliti menggunakan lebih dari satu metode pembelajaran. Semua metode dilakukan dengan baik.

- g) Peneliti telah melakukan penilaian proses.

Setiap pembelajaran berlangsung, peneliti melakukan penilaian baik untuk pelaksanaan pembelajaran, siswa ataupun untuk peneliti sendiri.

- h) Peneliti sudah melakukan penilaian hasil belajar.

Peneliti menilai hasil dari pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan melakukan tes atau tanya jawab.

- i) Peneliti sudah memberikan tindak lanjut.

Peneliti memberikan tindak lanjut untuk pembenahan kekurangan pada pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran ke depan akan semakin baik.

Pertemuan : 2 (dua) Tes Siklus II

Indikator : Melakukan pegangan, ayunan cakram, posisi badan saat melempar, dan gerak lanjut dengan benar.

Media : Cakram

Hasil Observasi :

1) Kegiatan Siswa:

a) Siswa aktif memperhatikan penjelasan peneliti.

Setiap kali peneliti memberikan penjelasan materi kepada siswa, siswa aktif memperhatikan peneliti. Peneliti memberikan contoh gerakan kepada siswa, siswa pun mengamati dengan seksama.

b) Siswa aktif menjawab pertanyaan dari peneliti.

Setelah peneliti memberikan penjelasan kepada siswa, peneliti memberikan sedikit pertanyaan kepada siswa tentang materi yang dijelaskan, dan siswa mulai aktif untuk menjawabnya.

c) Rasa ingin tahu dan keberanian cukup tinggi.

Saat peneliti memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya, siswa banyak menggunakan kesempatan waktu tanya jawab itu, mereka aktif untuk melakukan tanya jawab. Mereka banyak ingin tahu tentang materi yang disampaikan.

d) Kreatifitas dan inisiatif siswa meningkat.

Siswa banyak mengeluarkan kekreatifitasan mereka. Mereka kurang dapat berpikir cara-cara penggunaan alat modifikasi dengan benar.

e) Siswa aktif melakukan tes dari peneliti.

Siswa masih aktif untuk melaksanakan tugas yang diberikan peneliti yang berupa tugas/ perintah untuk mencoba mempraktekkan gerakan lempar cakram dengan alat modifikasi tersebut.

2) Kegiatan Peneliti

a) Peneliti sudah memberikan informasi secara tepat.

Peneliti memberikan semua informasi tentang materi lempar cakram secara tepat sesuai dengan pedoman/ sumber yang didapatkannya.

- b) Peneliti telah menggunakan berbagai sumber.

Peneliti mendapatkan pedoman/ pegangan dari berbagai sumber, antara lain dapat dari beberapa buku referensi, dosen ahli, bahkan dari internet juga. Dan dari kesemua sumber itu sudah terjamin keakuratannya.

- c) Peneliti telah menggunakan waktu secara tepat sesuai dengan rencana.

Peneliti menggunakan waktu pembelajaran secara tepat sesuai dengan waktu yang direncanakan, yaitu pada waktu pelajaran penjasorkes kelas tersebut. Waktu mulai pembelajaran sesuai dengan jadwal pelajaran, dan diakhiri pada waktu yang tepat juga, dimana diberikan sedikit pengurangan waktu untuk siswa beristirahat dan berganti pakaian seragam karena akan mengikuti pelajaran selanjutnya.

- d) Peneliti penuh perhatian terhadap siswa.

Peneliti memberikan perhatian yang sangat kepada siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Peneliti mengenali individu tiap siswa untuk memudahkan pendekatan pembelajaran. Peneliti melakukan pendekatan tidak hanya saat di dalam lingkungan sekolah, namun di luar sekolah juga.

- e) Peneliti telah memberi motivasi kepada siswa baik secara individu maupun kelompok.

Peneliti memberikan selalu memberikan semangat kepada siswa agar mereka senang dalam pelaksanaan pembelajaran materi lempar cakram ini. Semakin sering/ banyak peneliti memberikan motivasi kepada siswa, maka siswa akan semakin senang dan semangat dalam pembelajaran, sehingga pencapaian tujuan dari pembelajaran akan semakin mudah tercapai juga. Peneliti tidak bosan-bosan untuk memberikan semangat kepada siswa baik secara individu maupun berkelompok.

- f) Peneliti sudah menggunakan multi metode.

Dalam sekali kasus/ pembelajaran, peneliti menggunakan lebih dari satu metode pembelajaran. Semua metode dilakukan dengan baik.

- g) Peneliti telah melakukan penilaian proses.

Setiap pembelajaran berlangsung, peneliti melakukan penilaian baik untuk pelaksanaan pembelajaran, siswa ataupun untuk peneliti sendiri.

h) Peneliti sudah melakukan penilaian hasil belajar.

Peneliti menilai hasil dari pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan melakukan tes atau tanya jawab.

i) Peneliti sudah memberikan tindak lanjut.

Peneliti memberikan tindak lanjut untuk pembenahan kekurangan pada pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran ke depan akan semakin baik.

#### **d. Refleksi**

Data-data yang diperoleh melalui observasi dikumpulkan untuk dianalisis. Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan selama proses pelaksanaan tindakan, telah menunjukkan perubahan baik pada aktivitas siswa. Dan untuk materi teknik dasar lempar cakramnya sudah menunjukkan perubahan yang berarti sesuai indikator. Hasil refleksi selengkapnya dapat diuraikan sebagai berikut:

Pertemuan : 1 (satu)

Indikator : Melakukan pegangan, ayunan cakram, posisi badan saat melempar, dan gerak lanjut dengan alat modifikasi.

Media : Piring Plastik dan Cakram.

Berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, dapat dilihat bahwa siswa cukup aktif dalam memperhatikan penjelasan guru dan aktif melakukan tugas dari peneliti. Siswa sungguh-sungguh melakukan praktek yang telah dicontohkan oleh peneliti. Mereka juga sangat tertarik dengan adanya alat modifikasi yang telah disiapkan oleh peneliti. Peneliti mengajarkan cara penggunaan alat modifikasi tersebut untuk mempraktekkan gerakan-gerakan teknik dasar lempar cakram.

Pertemuan : 2 (dua) tes siklus II

Indikator : Melakukan pegangan, ayunan cakram, posisi badan saat melempar, dan gerak lanjut dengan benar.

Media : Cakram

Pada pertemuan kedua ini, siswa diminta untuk melakukan tes teknik dasar lempar cakram, dan peneliti mengambil hasil dari tes tersebut.

Hasil analisis data dan didiskusikan kembali terhadap pelaksanaan pembelajaran pada siklus II, secara umum telah menunjukkan perubahan yang signifikan. Peneliti dalam melaksanakan pembelajaran semakin mantap dan luwes dengan kekurangan-kekurangan kecil diantaranya kurang kontrol waktu. Namun, peneliti masih kurang dalam mempersiapkan pelaksanaan pembelajaran. Sehingga, untuk ke depannya diharapkan peneliti bisa lebih mempersiapkan lagi segala sesuatunya dalam melaksanakan suatu kegiatan. Prosentase aktivitas atau partisipasi siswa dalam pembelajaran meningkat. Mereka lebih banyak memperhatikan dan mampu mempraktekan tugas, mengemukakan pertanyaan-pertanyaan saat siswa lain melakukan tugas. Demikian sebaliknya bagi siswa yang menyampaikan hasil praktek juga mampu memberikan tanggapan secara aktif. Kemampuan mempraktekkan teknik dasar lempar cakram dan keterampilan dalam penggunaan modifikasi alat meningkat. Dengan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran yang semakin meningkat, suasana kelas pun menjadi lebih hidup dan menyenangkan yang pada akhirnya diharapkan penguasaan teknik dasar lempar cakram dalam pembelajaran penjasorkes melalui penggunaan modifikasi alat pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta meningkat. Berdasarkan peningkatan penguasaan materi yang telah dicapai siswa, maka pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) dianggap cukup dan diakhiri pada siklus ini.

### **C. Temuan dan Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisis data yang ada, dapat dilihat adanya peningkatan aktivitas siswa dalam pembelajaran, serta peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta. Peningkatan aktivitas siswa dalam pembelajaran antara lain:

1. Siswa lebih aktif memperhatikan penjelasan peneliti.
2. Siswa lebih aktif dalam melakukan tugas yang peneliti berikan.
3. Rasa ingin tahu dan keberanian siswa dalam bertanya lebih meningkat.
4. Kerja sama dengan temannya juga lebih meningkat.

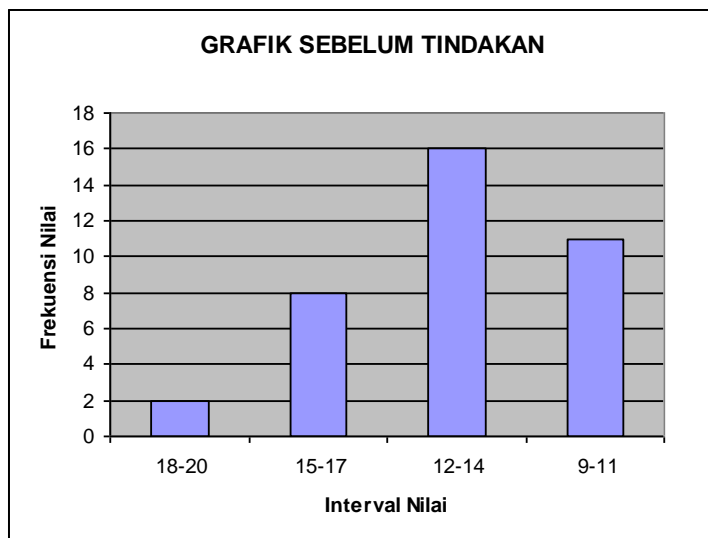
Sedangkan peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram yang memperoleh nilai di atas atau sama dengan 15 seperti yang tercantum dalam tabel frekuensi nilai penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta sebelum tindakan, sesudah tindakan siklus I, dan sesudah tindakan siklus II.

Tabel 4. Data Frekuensi Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Sebelum Tindakan

INTERVAL	f	fx	PERSENTASE	KETERANGAN
18-20	2	38	5.41%	Baik Sekali
15-17	8	128	21.62%	Baik
12-14	16	208	43.24%	Cukup
9-11	11	110	29.73%	Kurang
JUMLAH	37	484		
RATA-RATA		13.0811		

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebelum dilaksanakan tindakan, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori kurang sebanyak 11 siswa atau 29.73%, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori cukup sebanyak 16 siswa atau 43.24%, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik sebanyak 8 siswa atau 21.62%, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik sekali sebanyak 2 siswa atau 5.41%.

Bila ditunjukkan dalam bentuk grafik akan terlihat gambar 20 seperti di bawah ini:



Gambar 8. Grafik Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Sebelum Tindakan.

Setelah dilaksanakan tindakan pada siklus I dengan menerapkan pembelajaran dengan modifikasi alat Gelang Raja pada pembelajaran lempar cakram diperoleh data hasil penilaian prestasi penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta seperti terlihat tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Data Frekuensi Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Siklus I

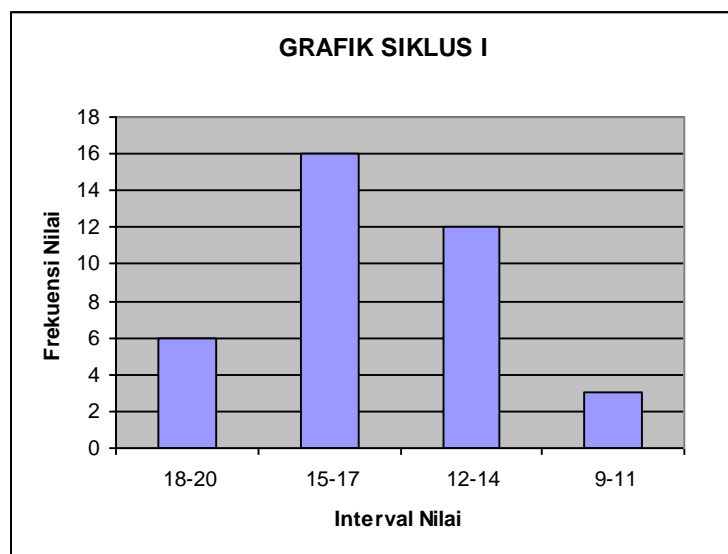
INTERVAL	f	fx	PERSENTASE	KETERANGAN
18-20	6	114	16.22%	Baik Sekali
15-17	16	256	43.24%	Baik
12-14	12	156	32.43%	Cukup
9-11	3	30	8.11%	Kurang
JUMLAH	37	556		
RATA-RATA		15.027		

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa setelah dilaksanakan tindakan siklus I, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori kurang sebanyak 3 siswa atau 8.11%, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori cukup sebanyak 12 siswa atau 32.43%, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik sebanyak



16 siswa atau 43.24%, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik sekali sebanyak 6 siswa atau 16.22%.

Data frekuensi nilai penguasaan teknik dasar lempar cakram kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta pada siklus I dapat ditunjukkan dengan grafik berikut:



Gambar 9. Grafik Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Siklus I.

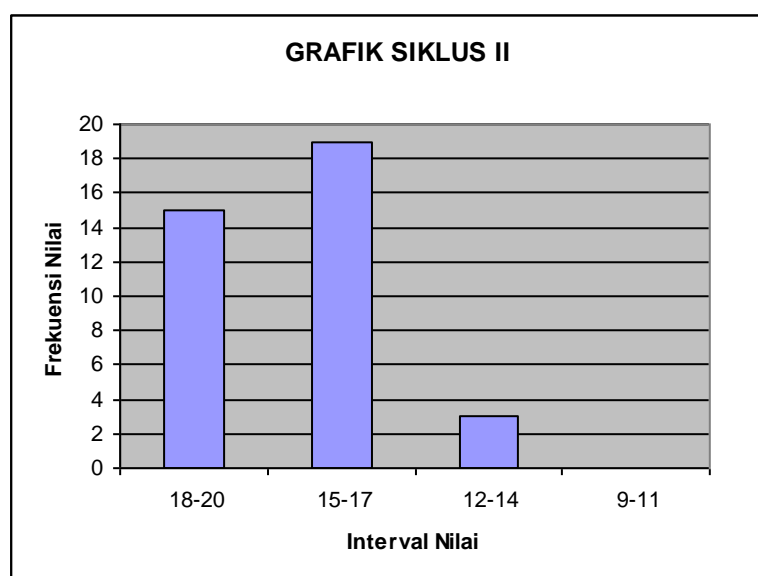
Untuk data hasil penilaian penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta dapat dilihat pada tabel 6, sebagai berikut:

Tabel 6. Data Frekuensi Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Siklus II

INTERVAL	f	fx	PERSENTASE	KETERANGAN
18-20	15	285	40.54%	Baik Sekali
15-17	19	304	51.35%	Baik
12-14	3	39	8.11%	Cukup
9-11	0	0	0.00%	Kurang
JUMLAH	37	628		
RATA-RATA		16.973		

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa setelah dilaksanakan tindakan siklus II, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori kurang sebanyak 0 siswa atau 0.00%, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori cukup sebanyak 3 siswa atau 8.11%, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik sebanyak 19 siswa atau 51.35%, siswa yang memperoleh nilai dengan kategori baik sekali sebanyak 15 siswa atau 40.54%.

Data frekuensi nilai penguasaan teknik dasar lempar cakram kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta pada siklus II dapat ditunjukkan dengan grafik berikut:



Gambar 10. Grafik Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Siklus II.

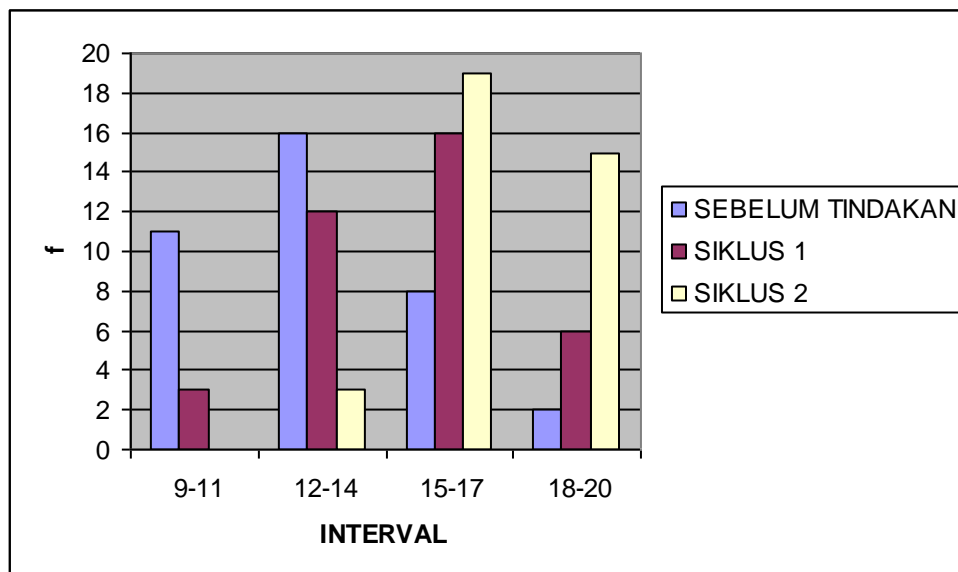
Secara lebih rinci peningkatan penguasaan lempar cakram siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta dalam penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 7. Data Frekuensi Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Sebelum Tindakan, Siklus I, dan Siklus II

INTERVAL	SEBELUM TINDAKAN			SIKLUS 1			SIKLUS 2		
	f	fx	PERSENTASE	f	fx	PERSENTASE	f	fx	PERSENTASE
9-11	11	110	29.73%	3	30	8.11%	0	0	0.00%
12-14	16	208	43.24%	12	156	32.43%	3	39	8.11%
15-17	8	128	21.62%	16	256	43.24%	19	304	51.35%
18-20	2	38	5.41%	6	114	16.22%	15	285	40.54%
<b>JUMLAH</b>	37	484	100.00%	37	556	100.00%	37	628	100.00%
<b>RATA-RATA</b>	<b>13.08</b>			<b>15.03</b>			<b>16.97</b>		

Perbandingan nilai penguasaan teknik dasar lempar cakram pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta sebelum tindakan, siklus I, dan siklus II adalah 13.08 : 15.03 : 16.97. Jika menurut indikator keberhasilan, dikatakan bahwa penelitian berhasil apabila 80% dari 37 siswa (jumlah siswa) yaitu 30 siswa mendapatkan nilai lebih dari atau sama dengan 15. Walaupun rata-rata nilai siklus I telah mencapai 15.03, tetapi jumlah siswa yang mendapatkan nilai lebih dari atau sama dengan 15 hanya 22 siswa saja, sehingga masih dinilai belum mencapai indikator.

Data frekuensi nilai penguasaan teknik dasar lempar cakram kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta pada sebelum tindakan, siklus I, dan siklus II dapat ditunjukkan dengan grafik berikut:



Gambar 11. Grafik Nilai Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 2 SMAN 3 Surakarta Sebelum Tindakan, Siklus I, dan Siklus II.

Karena pada siklus I belum berhasil mencapai indikator, dengan demikian peneliti memperbaiki pembelajaran pada siklus II dengan menggunakan modifikasi alat piring plastik yang dimana pada siklus I menggunakan modifikasi alat gelang raja. Dan hasilnya, nilai siklus II mencapai 16.97 dengan jumlah siswa yang berhasil mendapatkan nilai lebih dari atau sama dengan 15 sejumlah 34 siswa. dengan demikian dalam penelitian ini, sudah memenuhi indikator keberhasilan, maka tidak perlu dilanjutkan dengan kegiatan siklus III. Dan dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi alat dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta.

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus dengan menggunakan alat modifikasi lempar cakram dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta dapat dibuat simpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan menggunakan alat modifikasi efektif untuk meningkatkan teknik dasar lempar cakram dalam pembelajaran penjasorkes siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta. Adapun peningkatan penguasaan teknik dasar lempar cakram tersebut dapat dilihat melalui grafik-grafik setiap siklus.
2. Cara meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram dengan menggunakan alat modifikasi adalah:
  - a. Alat modifikasi harus dibuat semenarik mungkin baik bahan, bentuk, maupun warnanya.
  - b. Peneliti harus terampil mempresentasikan kehebatan alat modifikasi, baik bahan pembuatannya, komponen-komponennya, maupun fungsinya.
  - c. Siswa harus menyukai, sehingga siswa mau menggunakan seoptimal mungkin.
3. Cara mengatasi kendala yang dihadapi peneliti dalam menggunakan alat modifikasi adalah: karena jumlah alat yang tersedia sangat terbatas, maka peneliti harus mengupayakan agar jumlah alat sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dengan menggunakan 2 siklus tersebut diatas, ternyata hipotesis yang dirumuskan telah bisa dijadikan pengantar yang baik bagi penelitian ini. Ternyata pembelajaran Penjasorkes dengan menggunakan alat modifikasi dapat meningkatkan teknik dasar lempar cakram siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010. dengan demikian penerapan pembelajaran Penjasorkes dengan menggunakan alat

modifikasi dapat dilaksanakan untuk meningkatkan mutu pembelajaran Penjasorkes di kelas XI sehingga dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lempar cakram siswa.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan simpulan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diketahui bahwa penggunaan media pembelajaran yang berupa alat modifikasi efektif untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes teknik dasar lempar cakram siswa kelas XI SMA. Dengan demikian, implikasi penelitian tindakan kelas ini adalah:

1. Pemanfaatan dan penggunaan media pembelajaran alat modifikasi diteruskan dan dibiasakan pada setiap guru yang hendak mengajar materi teknik dasar lempar cakram atau pembelajaran apapun siswa kelas XI SMA.
2. Pembuatan alat modifikasi harus dibuat semenarik mungkin. Hal ini perlu dilakukan agar siswa dapat tertarik, merasa senang, mau menggunakan secara optimal, penguasaan teknik belajar penjasorkes meningkat.
3. Peneliti harus terampil mengatasi kendala yang ada, sehingga penguasaan dapat tercapai.

## **C. Saran**

Sesuai dengan simpulan dan implikasi hasil penelitian, serta dalam rangka ikut menyumbangkan pemikiran bagi guru dalam meningkatkan penguasaan belajar, khususnya bidang studi Penjasorkes, maka dapat disampaikan saran-saran:

### **1. Bagi Sekolah**

Sekolah hendaknya mengupayakan pengadaan berbagai alat modifikasi Penjasorkes khususnya dan alat modifikasi lain pada umumnya, hal ini diharapkan lebih menunjang dalam penanaman konsep-konsep Penjasorkes secara lebih nyata sekaligus meningkatkan aktivitas belajar siswa dan memberdayakan penggunaan media dalam proses pembelajaran Penjasorkes.

## **2. Bagi Guru**

Guru hendaknya mempersiapkan secara cermat perangkat pendukung pembelajaran Penjasorkes, karena hal itu sangat mempengaruhi efektivitas dan efisiensi pembelajaran, yang pada akhirnya berpengaruh pada peningkatan penguasaan teknik belajar Penjasorkes siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta.

## **3. Bagi Siswa**

Siswa hendaknya ikut berperan aktif dalam proses pembelajaran. Selalu taat dan patuh pada guru serta aktif mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Selalu rajin berlatih, sehingga memperoleh penguasaan belajar Penjasorkes yang optimal.

## **4. Bagi Orang Tua**

Orang tua hendaknya berperan aktif dalam memberikan perhatian dan motivasi anaknya. Hal tersebut sangat menentukan keberhasilan pendidikan anak mereka. Untuk itu kerja sama dan jalinan kekeluargaan antara orang tua, sekolah dan masyarakat harus selalu terbina. Hal itu perlu dilakukan demi keberhasilan prestasi belajar anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2007/2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Ditjen Dikdasmen Depdiknas. 2004. *Pedoman Pelaksanaan Pendidikan Kecakapan Hidup Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta.
- H.B. Sutopo. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS Press.
- H.E.Mulyasa. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Supadi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Toho Cholik Mutohir. dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.
- Yoyo Bahagia, dkk. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Depdiknas.



### Lampiran 1

Nilai Tes Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Sebelum menggunakan  
Modifikasi Alat Siswa SMA Negeri 3 Surakarta

NO	NAMA	L/K	N1	N2	N3	N4	$\Sigma$
1	Abubakar Adny	L	4	3	3	4	14
2	Akram Shiddiq Syaifullah	L	5	4	4	4	17
3	Al Habib Fajar Kurniawan	L	4	3	3	4	14
4	Albertus Hargya Kharisma Henry W.	L	3	3	2	3	11
5	Anisa Dinar Andarini	P	3	3	2	4	12
6	Bagas Ridho Yurianto	L	3	3	1	3	10
7	Bambang Sutejo	L	5	4	2	2	13
8	Calvin Oktaviano Adi Nugraha	L	4	4	3	3	14
9	Canda Nur Widigdo	L	4	4	2	2	12
10	Fitri Amelia	P	5	3	3	3	14
11	Ginza Firsta Putri Ind.	P	4	4	4	4	16
12	Giofanny Arista	P	3	3	3	3	12
13	Haris Luhur Pradias	L	4	3	3	3	13
14	Imansyah Djati	L	5	3	2	4	14
15	Kartika Yunita Saputri	P	4	3	2	3	12
16	Khodijah Aulinurrohmaani	P	5	4	4	4	17
17	Lestari Handayani	P	4	2	2	3	11
18	Lucia Kumalasari	P	4	2	2	2	10
19	Muhammad Abid Mukhlisin	L	5	5	4	4	18
20	Muhammad Syarief	L	5	4	2	4	15
21	Nanda Adhi Purusa	L	4	2	2	3	11
22	Nicolauc Christian Mujiarto	L	4	3	2	3	12
23	Novi Permatasari	P	5	4	3	5	17
24	Olivia Meyke Putry	P	5	4	3	4	16
25	Rafika Putri Utami	P	5	4	3	5	17
26	Ragil Ayu Handayani Gasiarsih	P	5	5	4	4	18

NO	NAMA	L/K	N1	N2	N3	N4	$\Sigma$
27	Ratna Dewi Tjendani	P	3	2	2	3	10
28	Retno Rahmayanti Hartono	P	3	2	2	3	10
29	Rizzky Pradana Putra	L	4	3	2	2	11
30	Rr Firly Pandansari	P	4	2	2	3	11
31	Sabar Tri Lestari	P	5	2	2	3	12
32	Sarah Umi Nur Azizah	P	5	3	2	3	13
33	Septiana Arsitawati	P	4	3	2	4	13
34	Vincentius Bagas Adi Pratama	L	4	3	2	3	12
35	Wilibrordus Herlambang Yudha P	L	3	3	2	3	11
36	Zia Arnanto	L	3	2	2	3	10
37	Prima Kurniawan (Pdh)	L	5	3	3	4	15

Keterangan :

N1 = Cara memegang cakram

N2 = Ayunan (Posisi Lengan dan Tangan)

N3 = Posisi badan saat melakukan ayunan lemparan

N4 = Gerak lanjut

Nilai masing-masing aspek 1-5

Jumlah nilai tertinggi 20

Keterangan nilai:

N1: 1 = jika cara memegang cakram masih menggenggam

2 = jika cara memegang cakram menggunakan ruas tengah jari

3 = jika cara memegang cakram menggunakan ruas atas jari

4= jika cara memegang cakram jarinya sudah benar tanpa ruas tapi tangan masih menutup.

5 = jika cara memegang cakram sudah benar yaitu semua jari terbuka dan ujung jari-jari hanya menyentuh sedikit ujung cakram

N2: 1 = saat mengayun lengan hanya berawal dari samping badan dan di depan badan lengan menekuk.

2 = saat mengayun lengan dari belakang badan lurus menyamping dan lengan juga masih menekuk waktu dio depan badan.

3 = mengayun dari belakang bawah, tetapi baru sampai samping badan cakram sudah dilepas.

4 = ayunan sudah benar dari belakang bawah dan berakhir di depan badan tetapi tanpa power.

5 = ayunan benar dan dengan power.

N3: 1 = posisi badan menghadap depan.

2 = posisi badan menyamping tetapi kaki merapat, dan lurus terus.

3 = posisi badan menyamping, kaki terbuka, namun masih lurus tanpa ada tekukan.

4 = posisi badan menyamping, kaki terbuka, kaki ada tekukan, namun sedikit perputaran dan condongan badan.

5 = posisi badan menyamping, kedua kaki terbuka, saat melakukan ayunan ada gerakan menekuk, dan badan condong memutar ke depan.

N4: 1 = tanpa gerak lanjut

2 = gerak lanjut dengan kaki yang salah.

3 = langkah gerak lanjut terlambat.

4 = gerak lanjut benar, tetapi melewati garis batas daerah lempar.

5 = gerak lanjut benar tanpa melewati garis batas daerah lempar

## Lampiran 2

### Nilai Hasil Tes Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Siklus I

NO	NAMA	L/K	N1	N2	N3	N4	Σ
1	Abubakar Adny	L	4	4	3	4	15
2	Akram Shiddiq Syaifullah	L	5	4	4	5	18
3	Al Habib Fajar Kurniawan	L	4	4	3	4	15
4	Albertus Hargya Kharisma Henry W.	L	4	4	2	4	14
5	Anisa Dinar Andarini	P	4	4	3	4	15
6	Bagas Ridho Yurianto	L	4	3	2	3	12
7	Bambang Sutejo	L	5	5	3	3	16
8	Calvin Oktaviano Adi Nugraha	L	5	4	3	4	16
9	Canda Nur Widigdo	L	4	4	2	3	13
10	Fitri Amelia	P	5	4	4	4	17
11	Ginza Firsta Putri Ind.	P	5	4	4	4	17
12	Giofanny Arista	P	5	4	4	4	17
13	Haris Luhur Pradias	L	4	3	2	3	12
14	Imansyah Djati	L	5	4	3	5	17
15	Kartika Yunita Saputri	P	4	3	2	3	12
16	Khodijah Aulinurrohmaani	P	5	4	4	5	18
17	Lestari Handayani	P	4	3	2	2	11
18	Lucia Kumalasari	P	4	2	2	3	11
19	Muhammad Abid Mukhlisin	L	5	4	4	5	18
20	Muhammad Syarief	L	5	4	3	5	17
21	Nanda Adhi Purusa	L	4	3	3	3	13
22	Nicolauc Christian Mujiarto	L	5	4	3	4	16
23	Novi Permatasari	P	5	4	4	5	18
24	Olivia Meyke Putry	P	5	4	4	4	17
25	Rafika Putri Utami	P	5	4	4	5	18
26	Ragil Ayu Handayani Gasiarsih	P	5	4	4	5	18

NO	NAMA	L/K	N1	N2	N3	N4	Σ
27	Ratna Dewi Tjendani	P	4	3	2	3	12
28	Retno Rahmayanti Hartono	P	4	2	2	3	11
29	Rizzky Pradana Putra	L	4	3	3	3	13
30	Rr Firly Pandansari	P	4	3	2	3	12
31	Sabar Tri Lestari	P	5	2	2	3	12
32	Sarah Umi Nur Azizah	P	5	3	3	4	15
33	Septiana Arsitawati	P	5	4	3	4	16
34	Vincentius Bagas Adi Pratama	L	5	3	3	4	15
35	Wilibrordus Herlambang Yudha P.	L	4	3	3	4	14
36	Zia Arnanto	L	4	3	3	3	13
37	Prima Kurniawan (Pdh)	L	5	4	3	4	16

### Lampiran 3

Nilai Hasil Tes Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Siswa Kelas XI  
IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Siklus II

NO	NAMA	L/K	N1	N2	N3	N4	Σ
1	Abubakar Adny	L	5	5	4	5	19
2	Akram Shiddiq Syaifullah	L	5	4	4	5	18
3	Al Habib Fajar Kurniawan	L	5	5	4	5	19
4	Albertus Hargya Kharisma Henry W.	L	5	5	3	5	18
5	Anisa Dinar Andarini	P	5	4	4	4	17
6	Bagas Ridho Yurianto	L	5	3	3	3	14
7	Bambang Sutejo	L	5	5	3	4	17
8	Calvin Oktaviano Adi Nugraha	L	5	4	3	4	16
9	Canda Nur Widigdo	L	5	4	3	4	16
10	Fitri Amelia	P	5	4	4	5	18
11	Ginza Firsta Putri Ind.	P	5	5	5	5	20
12	Giofanny Arista	P	5	4	4	5	18
13	Haris Luhur Pradias	L	5	4	3	3	15
14	Imansyah Djati	L	5	5	4	5	19
15	Kartika Yunita Saputri	P	5	4	4	4	17
16	Khodijah Aulinurrohmaani	P	5	5	5	5	20
17	Lestari Handayani	P	5	4	3	3	15
18	Lucia Kumalasari	P	4	3	2	3	12
19	Muhammad Abid Mukhlisin	L	5	5	5	5	20
20	Muhammad Syarief	L	5	4	4	5	18
21	Nanda Adhi Purusa	L	5	3	3	4	15
22	Nicolauc Christian Mujiarto	L	5	4	4	5	18
23	Novi Permatasari	P	5	4	4	5	18
24	Olivia Meyke Putry	P	5	4	3	4	16
25	Rafika Putri Utami	P	5	5	4	5	19
26	Ragil Ayu Handayani Gasiarsih	P	5	4	4	5	18

NO	NAMA	L/K	N1	N2	N3	N4	Σ
27	Ratna Dewi Tjendani	P	4	3	3	3	13
28	Retno Rahmayanti Hartono	P	5	3	3	4	15
29	Rizzky Pradana Putra	L	5	4	3	4	16
30	Rr Firly Pandansari	P	5	4	3	4	16
31	Sabar Tri Lestari	P	5	3	3	4	15
32	Sarah Umi Nur Azizah	P	5	4	3	4	16
33	Septiana Arsitawati	P	5	4	3	4	16
34	Vincentius Bagas Adi Pratama	L	5	4	3	4	16
35	Wilibrordus Herlambang Yudha P.	L	5	4	4	4	17
36	Zia Arnanto	L	5	4	3	4	16
37	Prima Kurniawan (Pdh)	L	5	4	3	5	17

**Lampiran 4.**

Hasil Pengamatan Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Sebelum

Menggunakan Modifikasi Alat Siswa SMA Negeri 3 Surakarta

NO	JK	NAMA	N1		N2		N3		N4	
			1	2	1	2	1	2	1	2
1	L	Abubakar Adny	v	v	v	.	.	v	v	v
2	L	Akram Shiddiq S.	v	+	+	.	v	v	v	v
3	L	Al Habib Fajar K.	v	v	v	.	.	v	v	v
4	L	Albertus Hargy K.	v	.	v	.	.	.	.	v
5	P	Anisa Dinar Andarini	v	.	v	.	.	.	v	v
6	L	Bagas Ridho Yurianto	.	v	.	v	-	.	v	.
7	L	Bambang Sutejo	+	v	+	.	-	v	-	v
8	L	Calvin Oktaviano A.N	v	v	.	+	v	.	.	v
9	L	Canda Nur Widigdo	v	v	v	v	.	.	-	v
10	P	Fitri Amelia	v	+	v	.	.	v	v	.
11	P	Ginza Firsta Putri Ind.	v	v	v	v	v	v	v	v
12	P	Giofanny Arista	v	.	.	v	.	v	v	.
13	L	Haris Luhur Pradias	v	v	v	.	.	v	v	.
14	L	Imansyah Djati	+	v	v	.	.	.	v	v
15	P	Kartika Yunita Saputri	v	v	v	.	.	.	.	v
16	P	Khodijah A.	v	+	v	v	.	+	v	v
17	P	Lestari Handayani	v	v	v	-	-	v	v	.
18	P	Lucia Kumalasari	v	v	.	.	.	.	-	v
19	L	Muhammad Abid M.	v	+	+	v	v	v	v	v
20	L	Muhammad Syarief	v	+	v	v	v	-	v	v
21	L	Nanda Adhi Purusa	.	+	v	v	.	.	.	v
22	L	Nicolauc Christian M.	v	v	.	v	.	.	.	v
23	P	Novi Permatasari	v	+	v	v	v	.	v	+
24	P	Olivia Meyke Putry	v	+	v	v	v	.	.	+
25	P	Rafika Putri Utami	+	v	v	v	v	.	v	+
26	P	Ragil Ayu H.G.	+	v	v	+	v	v	v	v
27	P	Ratna Dewi Tjendani	v	.	.	.	.	.	.	v
28	P	Retno Rahmayanti H.	.	v	.	.	.	.	v	.
29	L	Rizzky Pradana Putra	v	v	v	.	.	.	.	.
30	P	Rr Firly Pandansari	v	v	.	.	.	.	v	.
31	P	Sabar Tri Lestari	v	+	.	.	.	.	.	v
32	P	Sarah Umi Nur Azizah	v	+	.	v	.	.	.	v
33	P	Septiana Arsitawati	v	v	.	v	.	.	v	v
34	L	Vincentius Bagas A.P.	v	v	v	.	.	.	.	v
35	L	Wilibrordus H.Y. P.	.	v	v	.	.	.	.	v
36	L	Zia Arnanto	v	.	.	.	.	.	.	v
37	L	Prima Kurniawan (Pdh)	v	+	v	.	.	v	v	v



**Lampiran 5.****Hasil Pengamatan Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram****Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Setelah Tindakan Siklus I**

NO	JK	NAMA	N1		N2		N3		N4	
			1	2	1	2	1	2	1	2
1	L	Abubakar Adny	v	v	v	v	.	v	v	v
2	L	Akram Shiddiq S.	v	+	v	v	v	v	v	+
3	L	Al Habib Fajar K.	v	v	v	v	.	v	v	v
4	L	Albertus Hargy K.	v	v	v	v	.	.	.	+
5	P	Anisa Dinar Andarini	.	+	v	v	v	.	v	v
6	L	Bagas Ridho Yurianto	v	v	v	.	.	.	.	v
7	L	Bambang Sutejo	v	+	v	+	v	.	.	v
8	L	Calvin Oktaviano A.N	v	+	v	v	v	.	.	+
9	L	Canda Nur Widigdo	v	v	v	v	.	.	.	v
10	P	Fitri Amelia	+	v	v	v	v	v	v	v
11	P	Ginza Firsta Putri Ind.	v	+	v	v	v	v	v	v
12	P	Giofanny Arista	v	+	.	+	v	v	v	v
13	L	Haris Luhur Pradias	v	v	.	v	.	.	.	v
14	L	Imansyah Djati	v	+	v	v	v	.	v	+
15	P	Kartika Yunita Saputri	v	v	v	.	.	.	.	v
16	P	Khodijah A.	v	+	v	v	v	v	v	+
17	P	Lestari Handayani	v	v	v	.	.	.	.	.
18	P	Lucia Kumalasari	v	v	.	.	.	.	.	v
19	L	Muhammad Abid M.	v	+	v	v	v	v	v	+
20	L	Muhammad Syarief	v	+	v	v	.	v	v	+
21	L	Nanda Adhi Purusa	v	v	v	.	.	v	.	v
22	L	Nicolauc Christian M.	v	+	v	v	.	v	v	v
23	P	Novi Permatasari	v	+	v	v	v	v	+	v
24	P	Olivia Meyke Putry	+	v	v	v	v	v	v	v
25	P	Rafika Putri Utami	v	+	v	v	v	v	+	v
26	P	Ragil Ayu H.G.	v	+	.	+	v	v	+	v
27	P	Ratna Dewi Tjendani	v	v	v	.	.	.	.	v
28	P	Retno Rahmayanti H.	v	v	.	.	.	.	.	v
29	L	Rizzky Pradana Putra	v	v	.	v	v	.	v	.
30	P	Rr Firly Pandansari	v	v	v	.	.	.	v	.
31	P	Sabar Tri Lestari	v	+	.	.	.	.	.	+
32	P	Sarah Umi Nur Azizah	+	v	.	v	v	.	v	v
33	P	Septiana Arsitawati	v	+	v	v	.	v	v	v
34	L	Vincentius Bagas A.P.	v	+	v	.	.	v	v	v
35	L	Wilibrordus H.Y. P.	v	v	.	v	.	v	v	v
36	L	Zia Arnanto	v	v	v	.	v	.	.	v
37	L	Prima Kurniawan (Pdh)	v	+	v	v	v	.	.	+



**Lampiran 6.****Hasil Pengamatan Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram****Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 3 Surakarta Setelah Tindakan Siklus II**

NO	JK	NAMA	N1		N2		N3		N4	
			1	2	1	2	1	2	1	2
1	L	Abubakar Adny	v	+	v	+	v	v	v	+
2	L	Akram Shiddiq S.	v	+	v	v	v	v	v	+
3	L	Al Habib Fajar K.	v	+	v	+	v	v	+	v
4	L	Albertus Hargy K.	v	+	v	+	v	.	+	v
5	P	Anisa Dinar Andarini	v	+	v	v	v	v	v	v
6	L	Bagas Ridho Yurianto	+	v	.	v	.	v	v	.
7	L	Bambang Sutejo	v	+	v	+	v	.	v	v
8	L	Calvin Oktaviano A.N	v	+	v	v	v	.	.	+
9	L	Canda Nur Widigdo	+	v	.	+	.	v	v	v
10	P	Fitri Amelia	v	+	v	v	v	v	v	+
11	P	Ginza Firsta Putri Ind.	v	+	+	v	v	+	v	+
12	P	Giofanny Arista	v	+	v	v	v	v	v	+
13	L	Haris Luhur Pradias	v	+	v	v	v	.	.	v
14	L	Imansyah Djati	v	+	+	v	.	+	v	+
15	P	Kartika Yunita Saputri	v	+	v	v	.	+	.	+
16	P	Khodijah A.	v	+	+	v	v	+	v	+
17	P	Lestari Handayani	v	+	v	v	.	v	.	v
18	P	Lucia Kumalasari	v	v	v	.	.	.	.	v
19	L	Muhammad Abid M.	v	+	+	v	v	+	v	+
20	L	Muhammad Syarief	v	+	v	v	.	+	v	+
21	L	Nanda Adhi Purusa	v	+	v	.	.	v	v	v
22	L	Nicolauc Christian M.	v	+	v	v	.	+	v	+
23	P	Novi Permatasari	v	+	v	v	v	v	+	v
24	P	Olivia Meyke Putry	v	+	v	v	.	v	v	v
25	P	Rafika Putri Utami	v	+	v	+	v	v	v	+
26	P	Ragil Ayu H.G.	v	+	v	v	v	v	v	+
27	P	Ratna Dewi Tjendani	v	v	.	v	v	.	.	v
28	P	Retno Rahmayanti H.	v	+	v	.	.	v	v	v
29	L	Rizzky Pradana Putra	v	+	v	v	.	v	v	v
30	P	Rr Firly Pandansari	v	+	v	v	.	v	v	v
31	P	Sabar Tri Lestari	v	+	v	.	.	v	.	+
32	P	Sarah Umi Nur Azizah	v	+	v	v	.	v	v	v
33	P	Septiana Arsitawati	+	v	v	v	v	.	.	+
34	L	Vincentius Bagas A.P.	v	+	v	v	.	v	v	v
35	L	Wilibrordus H.Y. P.	v	+	v	v	.	+	v	v
36	L	Zia Arnanto	v	+	v	v	v	.	v	v
37	L	Prima Kurniawan (Pdh)	v	+	.	+	.	v	v	+

Keterangan Penilaian Checklist:

+ bernilai 3,

v bernilai 2, dan

. bernilai 1

- bernilai 0

Setiap siswa diberikan kesempatan melakukan 2x tes.

## **Lampiran 7.**

### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )**

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Aspek</b>	<b>: Atletik</b>
<b>Sub Aspek</b>	<b>: Lempar Cakram</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>: XI ( sebelas ) / 2 ( dua )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 1 ( satu )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 45 Menit</b>

#### **Standar Kompetensi :**

Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dalam cabang olahraga atletik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **Kompetensi Dasar :**

Mempraktikan teknik dasar lempar cakram dengan modifikasi alat serta nilai-nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, sportivitas, dan disiplin.

#### **Indikator :**

1. Penguasaan teknik pegangan cakram.
- 3 Penguasaan teknik posisi lengan dan tangan saat melempar cakram.
3. Penguasaan teknik posisi badan saat melakukan lemparan.
4. Penguasaan teknik gerak lanjut setelah melempar.

#### **Tujuan Pembelajaran :**

- Siswa menjadi senang dengan pembelajaran lempar cakram

- Penguasaan teknik dasar lempar cakram dapat meningkat dengan adanya penggunaan modifikasi alat dan siswa senang dan tertarik melakukannya.

### Materi Ajar :

Teknik dasar lempar cakram.

### Metode Pembelajaran :

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

### Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran:

No	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Siswa	Gambar	Keterangan
1.	<p>Pendahuluan:</p> <p>a. Peneliti mengatur siswa &amp; menyiapkan siswa menjadi 2 sap, memimpin doa, presensi dan membuka pelajaran.</p> <p>b. Mengatur dan memimpin siswa untuk melakukan pemanasan.</p> <p>1) Kedua kaki dibuka selebar bahu kedua</p>	<p>Siswa berbaris menjadi 2 sap, berdoa dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh peneliti.</p> <p>Menirukan gerakan peneliti.</p> <p>Siswa melakukan gerakan menarik kedua lengan keatas</p>	<p><b>X</b></p> <p>x x x x x x x</p> <p>x x x x x x x</p>	<p>20 menit</p> <p><b>X</b> : Peneliti</p> <p>x : Siswa</p> <p>Metode:</p> <p>a) Instruksi Verbal</p> <p>b) Komando</p> <p>Metode:</p> <p>a) Komando</p> <p>b) Latihan</p> <p>1 x 10 hitungan</p>

	lengan dikaitkan ditarik keatas kepala.	kepala.		
	2) Posisi kaki sama, kedua lengan didorong kedepan dada.	Siswa melakukan gerakan mendorong kedua lengan ke depan dada.		1x10 hitungan
	3) Posisi kaki sama, lengan kanan ditarik ke kiri, dipegang oleh tangan kiri.	Siswa melakukan gerakan menarik lengan kanan kekiri, siku dipegang tangan kiri.		1 x 10 hitungan
	4) Posisi kaki sama, lengan kiri ditarik kekanan, dipegang oleh tangan kanan.	Siswa melakukan gerakan menarik lengan kiri kekanan, siku dipegang tangan kanan.		1 x 10 hitungan
	5) Posisi kedua kaki rapat, kedua lengan saling dikaitkan kemudian didorong kebawah hingga menyentuh lantai.	Siswa melakukan gerakan mendorong kedua lengan kebawah.		1 x 10 hitungan
	6) Posisi kaki sama, kaki kanan diangkat, dipegang kedua	Siswa mengangkat kaki kanan, ditekuk dan didekatkan ke dada.		1 x 10 hitungan

	tangan, lutut ditekuk, dekatkan ke dada.			
	7) Posisi kaki sama, kaki kiri diangkat, dipegang kedua tangan, lutut ditekuk, dekatkan ke dada.	Siswa mengangkat kaki kiri, ditekuk dan didekatkan ke dada.		1 x 10 hitungan
	8) Posisi kaki kangkang, kaki kanan berada di depan kaki kiri dibelakang. Dorong pinggul ke depan.	Siswa mendorong pinggul ke depan dengan kaki kanan di depan.		1 x 10 hitungan
	9) Posisi sama, tetapi gantian kaki kiri berada di depan.	Siswa mendorong pinggul ke depan dengan kaki kiri di depan.		1 x 10 hitungan
	10) Kedua kaki kangkang, bawa berat badan ke kanan.	Siswa membuka kedua kaki dan membawa berat badan ke kanan.		1 x 10 hitungan
	11) Posisi kaki sama, bawa berat badan ke kiri.	Siswa membuka kedua kaki dan membawa berat badan ke kiri.		1 x 10 hitungan



	<p>Sebelum peneliti menjelaskan inti pelajaran terlebih dahulu siswa diajak melakukan permainan agar siswa merasa senang mengikuti pelajaran, misalnya permainan jala ikan :</p> <p>Siswa berpencar di dalam satu area persegi panjang berperan sebagai ikan kemudian dua orang siswa bergandengan menjadi jala yang mau menangkap ikan tersebut ikan yang tertangkap lalu menjadi jala dan menangkap ikan lagi begitu seterusnya, siswa tidak boleh melewati garis</p>	<p>Siswa mendengarkan penjelasan peneliti kemudian melakukannya.</p>	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X</p>	<p>60 menit</p> <p>Metode: a) Instruksi</p>
--	---	--	--	---

	pembatas yang telah ditentukan.			Verbal b) Komando c) Latihan
2.	<p>Inti Pembelajaran:</p> <p>a. Peneliti merapatkan siswa menjadi 2 sap, dan menjelaskan materi pelajaran teknik dasar lempar cakram dengan modifikasi alat gelang raja:</p> <p>1. Peneliti menjelaskan teknik dasar lempar cakram dengan benar</p> <p>2. Peneliti membagi siswa dalam beberapa kelompok.</p> <p>3. Setiap siswa ditugasi untuk melakukan teknik dasar lempar cakram dengan modifikasi alat gelang raja seperti yang telah</p>	<p>Siswa berbaris menjadi 2 sap dan memperhatikan penjelasan dari peneliti.</p> <p>Siswa melakukan apa yang dijelaskan peneliti</p> <p>Siswa berbaris menurut kelompoknya masing-masing sesuai dengan yang dibagi oleh peneliti.</p>		

	dicontohkan oleh peneliti secara bergantian.			
	4. Siswa melakukan gerakan itu 5x	Siswa melakukan kegiatan melempar gelang raja sebanyak 5x secara bergantian	<div style="text-align: center;">X</div> <div> X    X    X    X  X    X    X    X  X    X    X    X </div>	
	b.Setelah selesai, peneliti membariskan siswa kembali sambil istirahat, kemudian menjelaskan cara melempar gelang raja :	Siswa berbaris dan memperhatikan penjelasan dari peneliti.  Siswa berbaris menjadi 4 banjar dan memperhatikan penjelasan dari peneliti.		
3.	1) Peneliti membagi siswa menjadi 2 berbanjar. Di depan barisan terdapat gelang raja dan juga simpai sebagai sasaran.	Siswa paling depan melakukan melempar gelang raja ke sasaran dan siswa yang lain menunggu giliran melakukan lemparan.		
	2) Peneliti menyuruh siswa melakukannya secara	Siswa melakukan lemparan dengan tertib.		

	bergantian.			
	<p>Penutup:</p> <p>a. Evaluasi Kegiatan Peneliti mengumpulkan siswa dan mengevaluasi serta memberi pengarahan terhadap pembelajaran yang telah berlangsung.</p> <p>b. Peneliti memimpin doa dan mengakhiri kegiatan kemudian membubarkan siswa.</p>	<p>Siswa berbaris dan memperhatikan penjelasan dari peneliti.</p> <p>Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan peneliti.</p> <p>Siswa berdoa dan kemudian bubar secara teratur.</p>		10 menit

#### **E. Sumber dan alat pembelajaran:**

##### **1. Sumber belajar:**

Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta: Rajawali Sport.

##### **2. Alat pembelajaran:**

- a. Peluit
- b. Simpai
- c. Gelang Raja ( gelang dari selang )
- d. Bilah

Praktikan

Zaqiyah Dwi Imtikhani

K5606014

**Lampiran 8.**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP )**

**Tahun Pelajaran :2009/2010**

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Aspek</b>	<b>: Atletik</b>
<b>Sub Aspek</b>	<b>: Lempar Cakram</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>: XI ( sebelas ) / 2 ( dua )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 3 ( tiga )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 45 Menit</b>

**Standar Kompetensi :**

Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dalam cabang olahraga atletik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**Kompetensi Dasar :**

Mempraktikan teknik dasar lempar cakram dengan modifikasi alat serta nilai-nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, sportivitas, dan disiplin.

**Indikator :**

1. Penguasaan teknik pegangan cakram.
- 4 Penguasaan teknik posisi lengan dan tangan saat melempar cakram.
5. Penguasaan teknik posisi badan saat melakukan lemparan.
6. Penguasaan teknik gerak lanjut setelah melempar.

**Tujuan Pembelajaran :**

- Siswa menjadi senang dengan pembelajaran lempar cakram

- Penguasaan teknik dasar lempar cakram dapat meningkat dengan adanya penggunaan modifikasi alat dan siswa senang dan tertarik melakukannya.

### Materi Ajar :

Teknik dasar lempar cakram.

### Metode Pembelajaran :

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

### Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran:

No	Kegiatan Peneliti	Kegiatan Siswa	Gambar	Keterangan
1.	<p>Pendahuluan:</p> <p>a. Peneliti mengatur siswa &amp; menyiapkan siswa menjadi 2 sap, memimpin doa, presensi dan membuka pelajaran.</p> <p>b. Mengatur dan memimpin siswa untuk melakukan pemanasan.</p> <p>12) Kedua kaki dibuka selebar bahu kedua lengan dikaitkan ditarik keatas kepala.</p>	<p>Siswa berbaris menjadi 2 sap, berdoa dan memperhatikan apa yang disampaikan oleh Peneliti.</p> <p>Menirukan gerakan Peneliti.</p> <p>Siswa melakukan gerakan menarik kedua lengan keatas kepala.</p>	<p style="text-align: center;"><b>X</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p>	<p>20menit</p> <p><b>X</b> : Peneliti X : Siswa</p> <p>Metode: c) Instruksi Verbal d) Komando</p> <p>Metode: c) Komando d) Latihan</p> <p>1 x 10 hitungan</p>

	13) Posisi kaki sama, kedua lengan didorong kedepan dada.	Siswa melakukan gerakan mendorong kedua lengan ke depan dada.		1x10 hitungan
	14) Posisi kaki sama, lengan kanan ditarik ke kiri, dipegang oleh tangan kiri.	Siswa melakukan gerakan menarik lengan kanan kekiri, siku dipegang tangan kiri.		1 x 10 hitungan
	15) Posisi kaki sama, lengan kiri ditarik kekanan, dipegang oleh tangan kanan.	Siswa melakukan gerakan menarik lengan kiri kekanan, siku dipegang tangan kanan.		1 x 10 hitungan
	16) Posisi kedua kaki rapat, kedua lengan saling dikaitkan kemudian didorong kebawah hingga menyentuh lantai.	Siswa melakukan gerakan mendorong kedua lengan kebawah.		1 x 10 hitungan
	17) Posisi kaki sama, kaki kanan diangkat, dipegang kedua tangan, lutut ditekuk, dekatkan ke dada.	Siswa mengangkat kaki kanan, ditekuk dan didekatkan ke dada.		1 x 10 hitungan
	18) Posisi kaki sama, kaki kiri diangkat, dipegang kedua tangan, lutut	Siswa mengangkat kaki kiri, ditekuk dan didekatkan ke dada.		1 x 10 hitungan



	ditekuk, dekatkan ke dada.			
	19) Posisi kaki kangkang, kaki kanan berada di depan kaki kiri dibelakang. Dorong pinggul ke depan.	Siswa mendorong pinggul ke depan dengan kaki kanan di depan.		1 x 10 hitungan
	20) Posisi sama, tetapi gantian kaki kiri berada di depan.	Siswa mendorong pinggul ke depan dengan kaki kiri di depan.		1 x 10 hitungan
	21) Kedua kaki kangkang, bawa berat badan ke kanan.	Siswa membuka kedua kaki dan membawa berat badan ke kanan.		1 x 10 hitungan
	22) Posisi kaki sama, bawa berat badan ke kiri.	Siswa membuka kedua kaki dan membawa berat badan ke kiri.		1 x 10 hitungan
c.	Sebelum peneliti menjelaskan inti pelajaran terlebih dahulu siswa diajak melakukan permainan agar siswa merasa senang mengikuti pelajaran, yaitu :  Siswa berbaris 2 berbanjar kemudian	Siswa mendengarkan penjelasan peneliti kemudian melakukannya.		

	<p>berhadap-berhadapan 1 baris sebagai hitam dan 1 baris sebagai hijau dengan jarak 1 meter, ketika Peneliti menyebutkan menyebutkan hitam atau hijau siswa berlari mundur dan siswa yang tidak disebutkan namanya mengejar siswa yang berlari mundur tersebut sampai siswa itu tertangkap.kemudian siswa yang tertangkap itu harus menggendong siswa yang mengejar ke tempat semula begitu sebaliknya.jarak larinya sudah ditentukan.</p>			
2.	<p>Inti Pembelajaran :</p> <p>a) Peneliti merapatkan siswa menjadi 4 sap, dan menjelaskan materi</p>	<p>Siswa berbaris menjadi 4 sap dan memperhatikan penjelasan dari</p>		60 menit

3.	<p>pelajaran teknik dasar lempar cakram:</p> <p>1) Peneliti menjelaskan gerakan teknik dasar lempar cakram</p> <p>2) Peneliti membagi siswa dalam 4 bersap .</p> <p>3) Setiap siswa ditugasi untuk melakukan melempar cakram dengan modifikasi alat piring plastik</p> <p>b) Setelah selesai, guru membariskan siswa kembali sambil istirahat, kemudian menjelaskan cara melempar cakram dengan sasaran. Peneliti membagi siswa menjadi 2 bersap.melakukan lemparan mengenai sasaran.</p> <p>Penutup:</p> <p>a) Evaluasi Kegiatan Peneliti mengumpulkan siswa dan mengevaluasi</p>	<p>peneliti.</p> <p>Siswa mendengarkan penjelasan guru</p> <p>Siswa melakukan apa yang disuruh peneliti</p> <p>Siswa melakukan melempar cakram dengan modifikasi alat piring plastik</p> <p>Siswa berbaris dan memperhatikan penjelasan dari peneliti.</p> <p>Siswa berbaris menjadi 2 bersap dan memperhatikan penjelasan dari peneliti</p> <p>Siswa berkumpul dan memperhatikan penjelasan dari peneliti.</p>	<p>X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p>	<p>Metode:</p> <p>d) Instruksi Verbal</p> <p>e) Komando</p> <p>f)Latihan</p> <p>10 menit</p>
----	--	---	--	--

	serta memberi pengarahan terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. c. Peneliti memimpin doa dan mengakhiri kegiatan kemudian membubarkan siswa.	Siswa berdoa dan kemudian bubar secara teratur.		
--	--	---	--	--

**F. Sumber dan alat pembelajaran:**

**1. Sumber belajar:**

Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. Belajar Berlatih Gerak-Gerak  
Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta: Rajawali Sport.

**2. Alat pembelajaran:**

- a.** Peluit
- b.** Simpai
- c.** Gelang Raja ( gelang dari selang )
- d.** Bilah.

Praktikan

Zaqiyah Dwi Imtikhani

K5606014

## Lampiran 9.

### PETUNJUK PELAKSANAAN TES TEKNIK DASAR LEMPAR CAKRAM

#### A. Tujuan

1. Untuk mengukur penguasaan teknik dasar lempar cakram
2. Untuk memberi nilai ( bagi guru olahraga )
3. Menetapkan urutan ranking dalam pengelompokan dalam seleksi
4. Untuk mencari bakat ( talent scouting )

#### B. Jenis Test

Tes ketangkasan lempar cakram

#### C. Alat dan perlengkapan

Dalam pelaksanaan test ini diperlukan alat – alat sebagai berikut :

1. lapangan lempar cakram
2. cakram
3. meteran
4. peluit
5. Alat tulis
6. Dll

#### D. Pengetest

- |             |         |
|-------------|---------|
| 1. guru     | 1 orang |
| 2. pengukur | 2 orang |
| 3. Pencatat | 1 orang |

#### E. Ketentuan umum

1. Siswa ( testee ) diharuskan memakai pakaian olahraga
2. siswa tidak boleh terlambat mengikuti tes.
3. Siswa melakukan lempar cakram sesuai peraturan yang telah ditetapkan.

#### F. Pelaksanaan Tes

1. Pada gilirannya, siswa ( testee ) masuk dalam lapangan lempar cakram dan siap untuk melaksanakan tes.
2. Siswa berdiri di dalam lapangan lempar cakram dengan sektor lemparan berada di samping pelempar

#### G. Pencatatan Hasil

1. Hasil yang dicatat adalah teknik dasar lempar cakram yang dilakukan.
2. diulangi 2 kali

**Lampiran 10.****DOKUMENTASI**

Siswa Aktif Melakukan Pembelajaran Teknik Dasar Lempar Cakram Dengan Modifikasi Alat Gelang Raja Pada Siklus I



Siswa Aktif Melakukan Tes Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Setelah Diajarkan Dengan Modifikasi Alat Gelang Raja Pada Siklus I



Siswa Aktif Melakukan Pembelajaran Teknik Dasar Lempar Cakram Dengan Modifikasi Alat Piring Plastik Pada Siklus II





Siswa Aktif Melakukan Tes Penguasaan Teknik Dasar Lempar Cakram Setelah Diajarkan Dengan Modifikasi Alat Piring Plastik Pada Siklus II